PERSONAGGIO

ALEXANDRE MAZZIA

«Io, chef-coach, ho conquistato le tre stelle inseguendo la felicità»

di **Wladimir Calvisi**, foto di Matteo Carassale

5

CUCINA DELLE DONNE

DONNA HAY

Il crumble di mele della food guru che elogia i piatti casalinghi

di **Angela Frenda**, foto di Stefania Giorgi

24

27.04.2023

GIOVEDÌ

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#52

ANNO 6 - N. 4

IL MENU

I MIGLIORI PANINI DELLA MIA VITA

Morbidissimi bao, francesini veg e pagnotte
I sandwich ideali secondo Cooker Girl

di **Aurora Cavallo**

12

La tre giorni di Cibo a Regola d'Arte al via il 26 maggio alla «Triennale Milano» sotto forma di festival esperienziale
Tra le novità per i visitatori, le lezioni frontali con i maestri, le serate-spettacolo e gli aperitivi gourmet con pizza e cocktail

IL NOSTRO NUOVO FOOD FESTIVAL

di
Dal Monte, Frenda
illustrazioni di
Monica Lovati

19

KRISTIN HELDT

*per il **Corriere della Sera***

Statunitense, è un'illustratrice digitale che vive e lavora a Chicago. Nei suoi pattern ama raffigurare natura, animali ed elementi botanici, per consentire allo spettatore di fermarsi e prendersi un momento per respirare

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

Per *fortuna*, certe cose *non cambiano*.
Oggi di tradizione si parla molto. Ma tradizione non è solo fare tutto come una volta. È sapere che più passa il tempo e più certi valori diventano preziosi, proprio come i nostri salumi. La tradizione italiana del gusto è una cultura viva, fatta di impegno, responsabilità, di scelte che mettono la qualità al primo posto anche oggi. Per noi che custodiamo il mestiere dei salumi da cent'anni, la tradizione è l'ingrediente che dà sapore al presente.
Levoni. La grande famiglia dei salumi italiani.
MARCHIO STORICO
Levoni è nel registro speciale dei Marchi storici di interesse nazionale
LEVONI
ORGOGLIOSAMENTE BUONI

EDITORIALE

ECCO IL NOSTRO NUOVO FESTIVAL

di
Angela Frenda

Qualcosa è successo, in questi anni, dopo la pandemia che ci ha colpiti. Qualcosa ci ha profondamente cambiati. Non so se in bene o in male. Ma siamo diversi. Non ci entusiasmiamo per le stesse cose. E però abbiamo bisogno di esperienze sempre più coinvolgenti, che ci tirino dentro attraverso i sensi. Cibo a Regola d'Arte esisteva da prima che nascesse *Cook* e il canale web. È stato un evento di food tra i primi a comparire sulla scena milanese. Poi, con l'arrivo della redazione e del giornale, abbiamo provato a modificarlo seguendo le nostre linee guida e i nostri gusti. Sono stati anni entusiasmanti. Prima all'Unicredit Pavillion, poi in giro per l'Italia e alla fine alla Fabbrica del Vapore. Anche online, da casa, durante la pandemia, ci avete fatti sentire amati e seguiti. Ma io dall'anno scorso ho avvertito forte dentro di me che qualcosa era cambiato. Che io, forse, ero cambiata. E che la cucina non poteva essere più raccontata esclusivamente attraverso show cooking prestazionali. Ma che desideravamo un ritorno alla verità. Alle origini della cucina. A quello che ci unisce tutti, più che a quello che ci rende differenti. Ecco perché da questo anno abbiamo deciso di cambiare Cibo a Regola d'Arte. Conservando tutto il buono e bello che abbiamo prodotto in questi anni. Nasce dunque il food festival di *Cook*, che sarà un grande laboratorio del gusto a cielo aperto. La nostra scuola di cucina si moltiplica di proposte, base e avanzate, che attraverso gli chef vivono di storie meravigliose. E poi a questo si aggiungono le Lezioni con i grandi maestri, del cibo e del vino: conversazioni frontali dove si impareranno le tecniche fondamentali. Lezioni sospese tra teorico e pratico, che daranno ad alcuni di voi la possibilità di calarsi in una vera e propria aula e seguire dei corsi semi-professionali. Sempre ci saranno gli assaggi di quello che si preparerà o studierà, perché la conoscenza, in cucina, non può non passare anche dal suo senso guida: il gusto. La sera invece preparatevi agli aperitivi gourmet, con musica, cocktail e grandi pizzaioli: trascorrete qualche ora spensierata con noi! E prenotatevi per le degustazioni: pasta, formaggi, vino… Abbiamo conservato invece il nostro Pane&Parole: scrittori e panettieri, che arriveranno da tutto il mondo, condivideranno con voi chiacchiere e profumi. Mentre venerdì e sabato prenotatevi per le serate in teatro: grandi ospiti, grandi idee, grandi emozioni. Dove avviene tutto questo? In Triennale Milano, dal 26 al 28 maggio. Il Cook Food Festival è nato. Vi aspettiamo.

SOMMARIO

TRE COSE DA SAPERE

1

Francese, nato in Congo, dove ha vissuto fino a 15 anni, Alexandre Mazzia, 47 anni, fin da bambino è affascinato dalla cucina, dai sapori e dalle spezie, influenzato dall'Africa, dal nonno pescatore in Francia e dalla nonna che ha un ristorante

2

Chef itinerante, si forma tra Francia, Spagna e Giappone. Ex giocatore di basket professionista, sceglie di dedicarsi alla cucina pur restando molto legato al suo sport. Arriva a Marsiglia nel 2009. Nel 2014 apre il ristorante «AM»

3

La prima stella Michelin arriva dopo sei mesi dall'apertura, la seconda nel 2019, la terza nel 2021. Chef «One to watch» della 50Best nel 2002 e chef dell'anno per la Gault&Millau, guida uno dei ristoranti cool secondo *Forbes*

ALEXANDRE MAZZIA

Francese nato e cresciuto in Congo, guida il minuscolo tristellato «AM» di Marsiglia. Ristorante senza insegna, senza carta né menu: ogni cena è un viaggio tra 40 piatti e 150 ingredienti. «Se io non ci sono, il locale chiude. E ogni settimana organizzo una riunione di staff per stemperare le tensioni. Non voglio che si replichi la fatica che ho fatto io». La sua ricetta di felicità? «Non diventerò ricco: inseguo il giusto»

di **Wladimir Calvisi**
foto di Matteo Carassale, producer Benedetta Moro

IL PERSONAGGIO

Non c'è menu. Non si può ordinare alla carta. Non c'è l'insegna di ristorante. L'universo di Alexandre Mazzia è racchiuso in 78 metri quadri al numero 9 di Rue François Rocca, 8° arrondissement di Marsiglia, nascosto in una zona residenziale della città. Se si passasse qui davanti distrattamente, si potrebbe quasi non vederlo. «Volevo un posto in cui la gente scegliesse di venire, non in cui si fermasse solo per mangiare». Ma se cercate la classica cucina francese o i tipici piatti provenzali, dimenticatevi questo indirizzo. Perché da «AM», tre stelle Michelin, si mangia Alexandre Mazzia. Letteralmente. La sua storia, i suoi ricordi, le sue emozioni, la sua visione. «La mia cucina è quello che sono e tutto quello che mi ha portato fin qui ha un'importanza fondamentale, vitale, nella realizzazione dei piatti, nella creazione. Non inseguo tendenze. E non ho limiti. È un percorso, anche interiore, per portare fuori ciò che sono. Che non assomiglia a nessun altro. Unico, come tutti noi».

Quando arriva a Marsiglia nel 2009 ha già vissuto tante vite. Lontane origini italiane, nato in Congo, dove il padre commercia legname, trascorre i suoi primi 15 anni a Pointe Noire, sulla «Costa Selvaggia», una decina di ore in auto da Kinshasa, la capitale. «Ho passato la mia infanzia su quegli arenili. I rumori, la spiaggia, il rientro dei pescatori, i barbecue, il fumo, gli odori, le spezie, la terra battuta, la manioca. Li ho sempre con me». Poi il ritorno in Francia. Un impatto non facile e lo sport come terapia. Il basket. Giocatore professionista, mentre coltiva anche la passione per la cucina. Un caso? «No, il caso non esiste. Mia nonna Hélène aveva un bistrot». A Rivedoux, su l'Ile du Re, in quella che nel tempo diventerà un'isola simbolo per la Francia, meta e residenza di vip, attori e politici, di fronte a La Rochelle. «Mio nonno Michel era un pescatore. Ricordo quando rientrava e poi andavano in giro per i ristoranti a vendere il pesce. Quegli incontri, le chiacchierate. Ho provato a riprodurlo qui». Curioso e affascinato. «Non eravamo una famiglia con grandi possibilità, e mia nonna un giorno mi disse: beh, se decidi di fare il cuoco e ti piace almeno sei sicuro che non morirai di fame. E l'ho fatto».

Parla lentamente Mazzia, quasi sottovoce. Espressione amichevole e occhi che tradiscono un pensiero sempre in movimento. L'impressione che sia sempre rilassato ma anche concentratissimo. Contrasti. Come la sua cucina. «Sono idee che si sedimentano nel tempo e poi cambiano, si evolvono». Pe-

La mia cucina è tutto quello che sono, la mia storia Non inseguo tendenze, non ho limiti

Qui a sinistra, Alexandre Mazzia con la sua brigata. In basso un piatto del menu. Nella pagina accanto lo chef mentre gioca a basket durante una pausa e, sotto, un momento dell'allestimento; uno scorcio del ristorante; un dettaglio della sala con un'opera di Joan Mirò; un vassoio con i fiori per i piatti

CIOCCOLATO AFFUMICATO, RAPA E BACON

INGREDIENTI

Per 4 persone. Pasta di cacao: **50 g** burro, **50 g** albumi, **50 g** farina, **50 g** cacao in polvere, **50 g** zucchero a velo. Cioccolato per sifone: **200 g** latte, **10 g** pepe di Espelette, **2** tuorli uovo, **10 g** zucchero semolato, **100 g** cioccolato fondente 68%. Sciroppo di erbe: **100 g** acqua, **100 g** zucchero, **1** rapa, menta, coriandolo, dragoncello, aneto, rosmarino, timo. Crema di cioccolato: **250 g** latte intero, **250 g** panna liquida, **100 g** tuorli, 50 g zucchero semolato, **200 g** cioccolato fondente 68%. Feuillantine: **50 g** farina, **50 g** burro semi-salato, **50 g** zucchero di canna, **50 g** mandorle tostate in polvere, **5 g** cumino, zenzero, galanga, finocchio, **100 g** feuillantine, **100 g** cioccolato amaro. Cioccolato al latte, gelato al cioccolato con polvere di aroma di affumicato, olio, riso, polvere di pancetta essiccata

Versate al centro del piatto un mix di riso fritto e cioccolato al latte, passato in congelatore. Ai lati: tre punti di crema sui cerchi di rapa passati nello sciroppo e cosparsi di polvere di pancetta; tre semi-cerchi di gelato intrecciati a tre dischi di pasta di cacao cotta la forno. Al centro il cioccolato al sifone e la feuillantine. Da accompagnare con un sorbetto.

rennemente con giacca nera da chef e scarpe da sport colorate, 47 anni, 1 metro e 92 portati con grazia. Una cucina per lo più vegetale e a base di pesce. Non si può andare da «AM» per mangiare un primo o un secondo. Semplicemente perché non ci sono. Quando si entra da lui non si sa cosa arriverà al tavolo. «Il menu cambia di continuo, in base a ingredienti del giorno e disponibilità». Ma non c'è niente di casuale. «Dipende da cosa hanno a disposizione i pescatori, gli agricoltori, i fornitori. Per lo più monoculture. Molta permacultura. L'obiettivo è lavorare con prodotti e artigiani locali. E qui non c'è bisogno di far arrivare le cose da lontano. Dare il meglio con quello che si ha a disposizione in quel momento». Che cambia e si evolve, in base alla stagione, al tempo «anche alla Luna o al mare».

Il percorso è articolato come un viaggio. Tre livelli a scelta (il *Primo viaggio*, *Andiamo più lontani*, il *Grande Viaggio*), divisi in «sequenze e frequenze», racconta. E segue un trinomio che lega tutto, «la nostra colonna vertebrale»: spezie (ne usa oltre 200, «sono il mio Dna»), peperoncino, torrefazione (e affumicatura). Le sequenze sfilano lentamente. L'approccio è quasi spiazzante. Sono insiemi di assaggi, miniature, disposte in ordine preciso e ordinato. E può succedere che cambino in base ai tavoli, o che persone allo stesso tavolo si ritrovino con cose diverse. «In base al momento, all'emozione, alle persone. Spesso è una sensazione. Ma in generale tutto è strutturato. In modo quasi scientifico. Non cambio se non c'è una ragione. Ma posso cambiare in un momento. È un'intuizione. Sono i dettagli che fanno la differenza».

Le portate vengono accompagnate da curatissime spiegazioni di ingredienti, suggestioni, ispirazioni. «O si rischia di perdersi. Serve una guida, è un viaggio». Poi ognuno elabora il suo. Nella miriade di odori e sapori, contrasti e affinità. Uniti da sakè e Champagne, poi tè e vini. Alla fine del *Grande Viaggio* si contano oltre 40 preparazioni e 150 ingredienti diversi. «Non si esce indenni da Alexandre Mazzia», ha detto qualche anno fa Côme de Chérisey, ex presidente della guida Gault&Millau. Ma è possibile raccontare un'anguilla affumicata con il cioccolato o una carne di granchio in succo animale con semolino di agrumi e fiori d'arancio? «Forse non si può. Bisogna provarli», sorride. Senza pregiudizi.

«La mia cucina di oggi è frutto di un percorso. Bisogna conoscere perfettamente gli ingredienti. E poi elaborarli. Destrutturare per ricostruire. Per vent'anni ho lavorato notte e giorno. Volevo imparare. Mi dicevo: quando la gente dorme puoi guadagnare un vantaggio. E studiavo. Sono andato per prove ed errori. Tentativi. È una ricerca continua. Quotidiana». L'ispirazione? «Può essere qualsiasi cosa. La natura o l'arte, una passeggiata o un incontro. Poi bisogna metterla in un piatto. È sempre una sfida con me stesso». Ma non basta. Si deve trasmetterlo. «Mettendo le persone a proprio agio. Accompagnandole per poi farle entrare in questo viaggio». Già, il viaggio. Chef itinerante, si forma tra Francia, Spagna e Giappone. La telefonata che gli cambia la vita arriva mentre è a New York, in trasferta con la squadra di basket. «*Signor Mazzia, se è disponibile ci sarebbe un posto per lei da Fauchon, a Parigi, sotto la guida di Pierré Hermé. Si inizierebbe domani*. Ho chiuso il telefono e guardato i miei compagni: ragazzi, scusate, ma vi lascio e vado via. Sei pazzo? Dicevano. Però hanno capito. Non potevo rifiutare l'offerta di uno dei più grandi pasticceri al mondo. Una figura mistica per me». L'approdo a Marsiglia è nel 2009. «Mi dicevano che non era la città giusta, di andare via. Ma ho seguito il mio istinto, come sempre. È un posto unico. Il mare, la luce, le persone, l'energia. Cosmopolita e in continuo movimento. L'ho scelta. O meglio, lei ha scelto me». Un anno dopo è al ristorante «le Ventre de l'Architecte» alla «Cité Radieuse» di Le Corbusier. «Dopo qualche anno lì, mi sentivo pronto per qualcosa di mio. Avevo imparato molte cose. Avevo voglia di esprimerle, senza più vincoli. Pensavo di

IL PERSONAGGIO

PERA SPEZIATA, IBISCO, FRUTTO DELLA PASSIONE E ARACHIDI

INGREDIENTI

Per 4 persone. Sciroppo di spezie: **1** pera Guyot, **500 g** di acqua, **100 g** di zucchero, **1 g** di curcuma, **1 g** di zenzero in polvere, **1 g** di galanga in polvere, **1g** di cardamomo verde, **1 g** di semi di senape, **1 g** di semi di finocchio, **1 g** semi di anice, **1 g** di cumino in polvere, **1** macis, **1** baccello diviso di vaniglia, **1** fava tonka grattugiata. Per la pralina di arachidi: **90 g** di arachidi tostate, **75 g** di zucchero. Per l'hibiscus: **200 g** di acqua, **40 g** di zucchero, **3g** d'ibisco rosso, **4 g** di succo di zenzero, **60 g** d'acqua di fiori d'arancio, **40 g** di succo d'arancia, **1 g** di xantana. Per l'aceto: **75g** di succo di frutto della passione, **50g** di aceto di riso, **3 g** di agar-agar

Per lo sciroppo, prepararlo facendo bollire acqua, zucchero e spezie. Lasciate in infusione per 24 ore e filtrare. Fate cuocere la pera, tagliata a spicchi, nello sciroppo per circa 10 minuti. Scolate e coprite. Portate a osmosi utilizzando una macchina sottovuoto. Lasciate in osmosi per una notte. Per le praline, in un pentolino scaldate zucchero e acqua. Aggiungete le arachidi e caramellizzatele. Una volta fredde, frullate con olio. Per l'ibisco, preparate uno sciroppo con acqua, zucchero e ibisco. Filtrate e aggiungete il succo di zenzero, l'acqua di fiori d'arancio e il succo d'arancia. Infine, utilizzando un frullatore a immersione, aggiungete lo xantano. Mette in sac à poche. Per l'aceto, portate a ebollizione succo e aceto. Aggiungete l'agar agar, fate bollire un minuto. Quando freddo, frullate. Per servire, formate una spirale con le praline, dentro aggiungete la salsa, al centro mettete la pera e sopra tre gocce di aceto, aggiungete tre semi. Il piatto viene servito con atre quattro portate, tra cui gelato al tè matcha e riso soffiato.

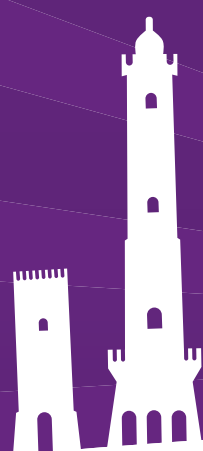
In alto, un momento durante la preparazione del servizio. Qui sopra, «L'auberge du Corsaire Chez Paul» in uno dei Calanchi di Marsiglia frequentati dallo chef. In basso un piatto del menu

andare all'estero. Mi ha fermato mia moglie, Anne: non partiremo di nuovo?». Cerca un posto. Lo trova. Lo compra. «Il primo giorno da proprietario scopro che il piano di sotto è allagato. Acqua sopra le caviglie. Un disastro». Non certo il ristorante *pieds dans l'eau* che voleva a Marsiglia. C'è da lavorare. Tanto. «Abbiamo aperto nel giugno 2014. Eravamo in tre. Ma siamo cresciuti in pochissimo tempo. Le persone venivano e la cucina piaceva». Sei mesi dopo, arriva la prima stella (caso unico nella storia della Rossa). La seconda nel 2019. La terza nel 2021. Tra le lacrime. In sei anni, un tempo record. «Nelle sue mani tutto trabocca dal quadro gastronomico così come lo conosciamo, ma, cosa più importante, tutto ha un senso», scriveranno.

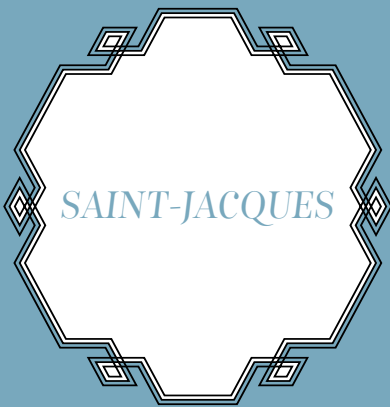
Sette tavoli, poco più di venti coperti, bancone e cucina a vista, arredi minimalisti. Musica di Bob Marley in sala (e hip hop nei bagni, al piano di sotto). «È un posto intimo ed elegante. Semplice. Ma può essere anche molto complesso». E riecco i contrasti. «Volevo un posto che facesse sentire bene la gente, che desse l'idea di essere accessibile a tutti. Familiare. Quando ero piccolo c'erano posti in cui non entravo perché avevo paura degli sguardi degli altri. Sapevo che qualcuno mi giudicava per la mia provenienza sociale. Non me lo dimentico. E qui non deve succedere. In un ristorante deve poter entrare chiunque, c'è solo un valore: la condivisione. Nessuna barriera. Certo, poi bisogna poterci andare, ma è un altro discorso. Voglio che qui le persone dimentichino il concetto di tempo e la vita quotidiana. E lo faccio attraverso i piatti».

La cura e la preparazione sono maniacali. La metamorfosi degli ingredienti è continua. Chef e staff mangiano assieme prima di ogni servizio. È l'unica pausa. Poi tutti al loro posto. Una macchina quasi perfetta che si muove a memoria. Su un tavolo si selezionano i fiori che andranno nei piatti. Solo questo è un lavoro che impegna due persone per 45 minuti prima di ogni inizio. «Non sono decorazioni ma sapori. Li scelgo in funzione di gusto e consistenza. E di quello a cui li devo abbinare e ho in mente. Non è né colore né estetica. Non penso alla forma, viene da sola».

Alexandre Mazzia è in piedi davanti al bancone, che dà sulla sala. Sopra di lui un quadro di Joan Mirò, l'artista che ama di più. Da quando inizia il servizio non lascerà quasi mai la sua postazione. «È un'attenzione verso i clienti. Ma ho scelto di essere lì, al centro, perché sono inquieto e devo avere il controllo su tutto, anche se non riesco. Cadenza, sequenza del servizio. Attenzioni verso ospiti e squadra. Cerco di aiutarli al massimo e trasferire la mia visione. Sono talenti che danno il meglio. Bisogna dargli fiducia, io sono qui per evitare gli errori. E tenere il ritmo». Coordina tutto, in modo discreto, di fronte agli ospiti. Stupisce la sua totale concentrazione sui piatti, che modella uno ad uno prima che vadano ai tavoli. E quando ci si siede si ha la sensazione che qualcosa stia per succedere. Mentre intorno regna quasi il silenzio. «Il luogo scompare quando arrivano i piatti. Perché i protagonisti sono loro. Gli ospiti si fanno trasportare. Il tempo a volte si ferma. Lì, capisco se chi è seduto sta entrando nel mio universo».

La brigata si muove veloce. «Il servizio è un momento solenne. Si devono controllare emozioni e sentimenti. All'inizio per molti in cucina è difficile, perché hanno l'abitudine di correre, gridare. Ma non funziona così. Se vuoi correre e gridare fai sport. Qui non puoi. Adesso hanno capito. Autocontrollo? Oggi è naturale. Bisogna giocare nelle migliori condizioni possibili. Aggiungere stress è distruttivo, non aiuta. Nel basket facevo parte dei giocatori che quando il momento era difficile, quando qualcuno aveva paura di fare l'ultimo tiro, l'ultimo passo, ero lì. Prendevo io questa responsabilità, non perché ero più bravo ma perché per me era eccitante. Qualcuno deve controllare la pressione. E non diffonderla». Far star bene le persone, brigata e ospiti. E ricorda quando, ottenuto il diploma, il padre portò la famiglia a mangiare da Joel Robuchon, un'istituzione. «Era la prima volta in un posto così. Piatti eccezionali. Ma la sorpresa è stata il maître. Gentile, capelli perfetti, ordinato, scarpe lucide. Mi ha accolto in modo stupendo, facendomi star bene, dandomi attenzione, ha cancellato il mio disagio. Mi è rimasto per sempre. Far piacere alle persone è diventata una parte di me». Essere esemplare. Come gli diceva il nonno Michel. «Sempre. In cucina, in famiglia, nello sport. E nel lavoro». A lui ha dedicato il suo Food Track,

oggi parcheggiato poco lontano dal ristorante. Un'idea nata durante il lockdown «per tenere vivo il rapporto con la gente, ma anche per dare un senso alla vita della brigata. Con il lavoro. Nulla era perduto. Bisogna insistere, soprattutto quando le cose vanno male». Prendere e dare. A metà tra direttore d'orchestra e coach, ha elaborato un sistema per tenere tutto in equilibrio, che quasi stride con quello che succede oggi all'alta ristorazione, in crisi di identità. Un unico posto sul quale concentrare tutte le energie, senza dispersioni, piccolo, dove lavorano 25 persone, pagate bene, e aperto solo 4 giorni a settimana, per dar valore a riposo e tempo. Se lui non c'è il ristorante è chiuso: «Una forma di rispetto, verso ospiti e squadra». «Io ho trovato la mia ricetta. Non si può abusare di un sistema che non è sano. I tempi sono cambiati. Le persone sono cambiate. Bisogna dirselo. E adattarsi. Non voglio un modello che replichi la fatica che ho fatto io, che in più facevo per me, perché sono esigente. Io oggi per lavorare bene ho bisogno che la squadra porti energia, sia in un posto sano, sia serena. Certo, poi ci sono i conti da gestire, va detto. È dura. A tratti fragile. Forse non diventerò ricco, ma si può fare. Si deve fare. Bisogna inseguire il giusto». Non si può sempre accelerare, insomma. Anzi. E poi il sabato, dopo l'ultimo servizio della settimana, una riunione per stemperare le tensioni tra i singoli. «Ci confrontiamo, ne parliamo. Voglio che la gente parta per il weekend con la testa libera. Non si risolve tutto, ma molto sì». Sullo sfondo sempre il basket, che pratica ancora, ogni volta che può, in un piccolo campo che dà sul mare sulle Calanque di Marsiglia. Spesso con il figlio 14enne Gabriel. «La serenità in famiglia è fondamentale perché tutto funzioni bene. Chi cucina a casa? Entrambi, io e mia moglie. C'è competizione. Ma non ho speranza di vincere. Mia figlia Juliette, 5 anni, è molto curiosa. Le faccio fare delle esperienze, delle prove. Assaggia tutto. Mi dà un parere. Adora il pesce grigliato. Mio figlio, invece, il pollo arrosto fatto nel camino con le patate. Spesso faccio entrambi. Mia moglie mi chiede che senso ha. Beh, per farli contenti. E la sera mangiamo gli avanzi. Il nostro pranzo della domenica? Inizia verso le 10, assaggi e preparazioni. Nel mentre giochiamo, parliamo, ascoltiamo musica, restiamo assieme. Piccole cose. Andiamo avanti fino alle 14. Ogni volta. È importante. Come staccare, fare lunghe camminate. Liberare la testa, scoprire nuove energie». E si riparte.

Fuori è nuvoloso. È una nuova giornata. Sono le 11.47. Il ristorante è ancora chiuso. I primi due ospiti si avvicinano alla porta d'ingresso. Sono in anticipo. Alexandre Mazzia è in piedi davanti al bancone. Li vede, richiama la brigata con poche parole dal tono deciso e lievemente più alto. In pochi secondi sono tutti in posizione. Un gesto con la testa al maître. La porta si apre. Inizia un altro viaggio.

SAINT-JACQUES

INGREDIENTI

Capesante marinate per 11 giorni in aceto di mirin, **5** barbabietole, **2** cucchiaini di polvere di zenzero, **2** cucchiaini di polvere di galanga e **2** di cumino, un ramaiolo di beurre noisette, **3 kg** di crescione, **300 gr** di latte, **300 gr** di panna, **q.b.** di sale, **q.b.** di pepe nero, beurre blanc, **250 gr** di gamberi carabineros, **250 gr** di acqua frizzante, **½** cucchiaino di acido ascorbico, una bottiglia di salsa agrodolce ai peperoni, **1 kg** di zenzero, **½** mazzo di erba cipollina, **430 g** di tuorlo, **13 g** di mirin, **2 g** di cumino, nori, foglie di aptenia cordifolia e pimpinella, petali di calendula, polpa di peperoncino

Cuocete le barbabietole in forno per 12 ore a 100°C. Senza la pelle poi sul barbecue per 15 minuti. Mettete nel thermomix con due cucchiaini di polvere di zenzero, di galanga e di cumino. Amalgamate il composto per 7 minuti a 70°C e aggiungete un mestolo di beurre noisette a circa 40°C. Sfogliate il crescione, sbollentate per un minuto in acqua bollente. Una volta freddo, strizzate con un canovaccio e unite nel robot 300 g con latte, panna, burro, sale, pepe nero in polvere e mescolate per 6 minuti a 70°C. Fate raffreddare. All'interno di una terrina del robot, mettete le teste dei gamberi, l'acqua, l'acido ascorbico e mescolate per 4 minuti fino a 70°C per fare un succo. Passate una bottiglia di salsa attraverso la garza e raccogliete polpa da una parte e sugo dall'altra. Sbucciate lo zenzero e centrifugate, tritate l'erba cipollina. Rompete 25 tuorli, aggiungete mirin e cumino. Amalgamate. Disponete 7 fette di due capesante su un piatto. Decorate con aptenia cordifolia, crescione, calendula, barbabietola e pimpinella. Fate scaldare due cucchiai di beurre blanc e uno di succo di gamberi, un cucchiaino di succo di zenzero. Aggiungete un cucchiaino di polpa di peperoncino, due di erba cipollina, un pizzico di scaglie di nori e due cucchiai di popcorn di alghe. Mettete al centro del piatto.

IL MENU DI AURORA CAVALLO

I MIGLIORI PANINI DELLA MIA VITA

di **Aurora Cavallo**, foto di Laura Spinelli
styling Stefania Aledi, food styling Alessandra Avallone

Morbidissimi bao con maiale stufato, crostoni nordici,
francesini vegetariani,
sandwich al latte, preparati con la tecnica giapponese,
ripieni di insalata di uova oppure bun con il pesce fritto
Da studiare e cucinare con maestria come fossero sontuosi risotti,
per appagare il gusto e anche la vista:
le ricette ideali secondo la «tiktoker» Cooker Girl
Il segreto? Una farcitura molto generosa...

C PER CELIACI LIGHT TRADIZIONALE PERSONE

F FACILE V VEGETARIANA TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

BAGUETTE CON HUMMUS E MELANZANE

INGREDIENTI

*Per la tartare di pomodoro: **2** pomodori ben maturi e sodi, basilico, olio extravergine d'oliva, sale. Per le zucchine marinate: **200 g** zucchine novelle, aceto, sale, olio extravergine d'oliva, menta. Per le melanzane: **1** melanzana, farina **q.b.**, olio per la frittura, sale grosso per spurgare. Per l'hummus: **1** scatola di ceci precotti, **2** cubetti di ghiaccio, **1** spicchio d'aglio, tahina, il succo e la scorza di **mezzo** limone, prezzemolo, maggiorana, menta, sale e pepe, **30 g** di olio extravergine d'oliva. Per le baguette: per il poolish, **250 g** di farina forte, **250 g** di acqua, **0,25 g** di lievito di birra fresco; per l'impasto: **400 g** di farina 2, **100 g** di farina 0, **275 g** di acqua + **30 g** extra, **1 g** di lievito di birra fresco, **3 g** di malto, **19 g** di sale.*

4 PERSONE

105 MINUTI + RIPOSO

Per il poolish, sciogliete il lievito nell'acqua, unite la fatina e create una pastella. Coprite e fate riposare 16 ore a temperatura ambiente. Nel giro di un'ora, unite un po' alla volta le due farine e l'acqua. Unite il poolish, il lievito e il malto e impastate in planetaria per 8 minuti. Poi unite l'acqua extra a filo un poco alla volta e il sale. Fate riposare 10 minuti. Trasferite sulla spianatoia e date qualche piega «slap and fold». Mettete in un contenitore alto e fate crescere del 30% (1-2 ore). Rovesciate l'impasto sulla spianatoia infarinata, stagliate l'impasto in porzioni da 200 g e fate una preforma chiudendo a fagotto. Fate riposare per 20-30 minuti. Procedete con la formatura delle baguette. Trasferitele su un vassoio coperto da un telo e spolveratele con un mix di farina di riso e grano tenero. Fate lievitare per 1 ora. Preriscaldate il forno statico a 250°C con una pietra refrattaria. Fate qualche taglio sulle baguette e infornate. Spruzzate il forno di acqua per creare vapore. Chiudete e cuocete per 15 minuti. Abbassate la temperatura a 190°C e cuocete per altri 5-8 minuti fino a doratura. Per la farcitura, tagliate sottilmente le zucchine crude con una mandolina nel senso della lunghezza. Conditele con aceto, sale, olio extravergine e menta. Spurgate le melanzane tagliate a fette con sale grosso, asciugatele, infarinatele e friggetele. Salatele. Per l'hummus, frullate i ceci con uno spicchio di aglio, succo di mezzo limone, la sua scorza, 2 cucchiai di tahina, prezzemolo, maggiorana, qualche foglia di menta, 2 cubetti di ghiaccio, sale, pepe e olio extravergine. Per la tartare, pelate i pomodori, eliminate i semi e la parte interna (vi servirà per bagnare il pane). Tagliate la polpa a cubetti e fatela scolare con un pizzico di sale. Conditela poi con olio extravergine, altro sale se serve e basilico. Scaldate appena appena il pane tagliato in due. Condite il pane con polpa di pomodoro, dadolata, melanzana, zucchine e coprite con l'altra fetta di pane generosamente cosparsa di hummus.

IL MENU DI AURORA CAVALLO

V
F

2 PERSONE

45 MINUTI + RIPOSO

SANDWICH CON EGG SALAD

INGREDIENTI

*Per il composto di latte e farina (tangzhong): **45 g** di latte, **45 g** di acqua, **15 g** di farina forte. Per l'impasto: il tangzhong freddo, **200 g** di farina forte, **100 g** di farina di media forza, **6 g** di lievito, **110 g** di latte, **1** uovo, **30 g** di zucchero, **50 g** di burro, **8 g** di sale. Per l'insalata: **7** uova a temperatura ambiente, **3 cucchiai** di maionese, erba cipollina, prezzemolo, aneto, **1 cucchiaino** di senape, sale, pepe, tabasco, aceto, cetriolini sottaceto, **1** scalogno piccolo.*

Questa ricetta prevede l'utilizzo del pane al latte giapponese, l'Hokkaido milk bread, un pane dolce molto morbido e leggero. Iniziate preparando il tangzhong — un composto di latte e farina che conferirà al pane sofficità e morbidezza grazie allo sviluppo del glutine — riunendo tutto (latte, acqua e farina forte) in casseruola e facendo addensare sul fuoco, come per preparare un roux, fino ad ottenere una consistenza cremosa quasi gelatinosa, lucida e trasparente. Fate raffreddare. Mescolate latte, lievito e uovo. Mescolate le farine (forte e di media forza) con lo zucchero. Unite quindi i liquidi alle polveri, fate incordare, quindi aggiungete il sale e, in ultimo, il burro. Fate riposare l'impasto in una ciotola oleata. Coprite la ciotola con un panno e fate lievitare fino al raddoppio del volume dell'impasto (ci vorranno circa 3 ore ma basatevi sempre sul volume, piuttosto che sulle tempistiche). Dividete l'impasto in 3 parti, formate dei cilindri, sistemateli nella teglia da pan bauletto, leggermente unta, uno accanto all'altro e lasciate nuovamente più che raddoppiare di volume. A quel punto, infornate a 180°C per circa 15 minuti. Una volta cotto, sfornate il pane e fatelo raffreddare prima di tagliarlo. Per preparare l'insalata di uova, procedete così. Fate bollire le uova: scolate le prime due dopo 6.30 minuti (consistenza barzotto), le altre invece dopo 8.30 minuti (consistenza sode). In entrambi i casi, appena sono pronte, immergetele in acqua e ghiaccio. Prendete ora le uova sode e sgusciatele. Passate i tuorli tramite un colino, mescolateli con sale, pepe, le erbe tritate, il tabasco, lo scalogno tritato e sciacquato in acqua, qualche goccia di aceto, la maionese e i cetriolini tritati. Tritate poi grossolanamente al coltello gli albumi delle uova sode e uniteli alla base. Tenete tutto da parte. Per assemblare il tutto fate così. Tagliate due fette di pane al latte. Farcite una prima fetta con l'insalata di uova, mettete al centro l'uovo barzotto, coprite con altra egg salad e infine chiudete con l'altra fetta di pane. Per servire, tagliate a metà il panino così da rivelare il tuorlo colante dell'uovo barzotto.

CHI È

Aurora Cavallo, classe 2001, in arte Cooker Girl è una content creator, tra le prime a essere sbarcate su TikTok nei primi mesi della pandemia. Ha scritto due libri, *La cucina scaldacuore* (Mondadori, 2021) e *Come l'acqua per la farina* (Mondadori, 2022)

Il panino della mia vita? Forse il bao con il maiale brasato a lungo, quasi quattro ore. La carne alla fine diventa così morbida da sciogliersi in bocca. L'ho assaggiato la prima volta da «Oh Crispa» a Torino, una delle mie città preferite dal punto di vista gastronomico, e sono rimasta folgorata. Un gusto spaziale, che ti esplode in bocca. Ma sono tantissimi i panini, i «paninazzi», che mi fanno impazzire. Del resto, mi piace molto l'idea di dedicarmi a scoprire e a inventare ricette di sandwich, bao, baguette o crostoni come se fossero preparazioni di piatti veri e proprio. Mi dà grande soddisfazione prepararli. Tanto quanto un primo piatto elegante. O un sontuoso arrosto. In fondo, le ricette davvero davvero buone di panini sono molto difficili da trovare in giro. Meglio farsele a casa, no? E, se fatti con amore, i panini sono un grandissimo comfort food. Quando mi sono trasferita da casa dei miei a Saluzzo, in provincia di Cuneo, nella mia prima casa a Bra, mangiavo solo panini. Me li preparavo in cucina e poi me li gustavo in salotto, per terra (non avevo ancora il tavolo in cucina!). Sono ricette easy, certo, ma non per questo devono essere meno golose. Meno valide. Ancora oggi i panini sono declassati nella gerarchia dei piatti. E invece non sono affatto un genere secondario. C'è tanto studio dietro. Bisogna pensare alla stratificazione dei gusti. Alle farciture. Agli equilibri.

Per esempio. Io credo che esistano dei criteri per creare il panino perfetto. Bisogna stare attenti all'umidità. In alcuni casi, tipo il «pan y tomate», il pane deve assorbire per bene il sugo di pomodoro. In altri casi, invece, il pane ammollato non va bene, deve rimanere allora molto croccante, quindi bisogna sgocciolare bene i condimenti. La consistenza? Si può giocare con questa. Per esempio, per il brasato di maiale, amo usare per affinità il bao, panino bianco morbidissimo, e poi però aggiungere sopra qualche nocciolina tostata che dà un tocco di croccantezza. Altra questione è l'acidità, come nelle ricette molto complesse. Se si sta preparando qualcosa di molto grasso, come il baccalà mantecato, allora un'insalatina di fave e menta che alleggerisce è perfetta per contrastare.

E i pani? Come sceglierli? Se devo indicare i miei preferiti in assoluto, dico questi tre: bao, sourdough in stile nordico e baguette francese (ma la mia ricetta l'ho imparata da «Andersen & Maillard», una bakery di Copenaghen). Dove sono cresciuta, pochissimi panifici facevano un pane davvero buono. Ora, invece, anche qui si sta riprendendo l'antica tradizione del fare il pane. Mentre io mi sono avvicinata al mondo dei pani andando in giro e studiando sui libri. Così mi è venuta voglia di fare il pane. I primi tentativi erano orrendi. Bisogna imparare a dominare il meccanismo della panificazione. Poi, una volta capito quello, è fatta, anche se ci sono tantissime variabili da tenere sotto controllo. Comunque, io oggi penso che i bao, cotti al

IL MENU DI AURORA CAVALLO

4 PERSONE
60 MINUTI + RIPOSO

PANINO AI SEMI CON PROSCIUTTO COTTO E ASPARAGI

INGREDIENTI

Per il pane in cassetta: ***400 g*** *di farina tipo 1 di media forza (W tra 200 e 300),* ***180 g*** *di acqua,* ***100 g*** *di latte,* ***5 g*** *di lievito di birra fresco,* ***50 g*** *di semi misti,* ***8 g*** *di sale,* ***10 g*** *di olio extravergine d'oliva. Per la farcitura:* ***1 mazzo*** *di asparagi,* ***1*** *limone non trattato, maggiorana, prezzemolo, erba cipollina,* ***250 g*** *di formaggio caprino,* ***3 fette*** *di prosciutto cotto alle erbe per panino (12).*

Mescolate farina e semi. Unite acqua e latte, poi sciogliete all'interno il lievito di birra fresco, aggiungete alla farina e iniziate a impastare. Una volta incordato l'impasto — cioè quando si forma la maglia glutinica, acquisendo tenacità, elasticità e forza. Se lavorate con la planetaria, l'impasto risulta incordato quando si stacca dalle pareti della ciotola —, aggiungete il sale, quindi l'olio extravergine a filo. Continuate a impastare fino a quando l'impasto non sarà nuovamente ben incordato. Una volto pronto, chiudete l'impasto: dategli una forma, realizzando qualche piega sul banco e tirando poi l'impasto verso di noi, chiudendolo alla base e rendendolo teso in superficie. Riponete la palla in una ciotola e lasciatela riposare a temperatura ambiente per circa 2 ore, poi in frigorifero per tutta la notte (oppure potete lasciarla a temperatura ambiente per circa 6 ore). Una volta trascorso il tempo di lievitazione, formate il pane. Mettetelo, con la chiusura verso il basso, nel classico stampo da pane in cassetta ben oliato e fatelo lievitare ancora, fino al raddoppio (occorrerà circa un'ora, un'ora e mezza). Cuocete a 190°C con il forno in modalità ventilata per 35 minuti circa. Trascorso il tempo necessario, togliete il pane dallo stampo e guardate la doratura: se risulta chiaro, rimettete dentro lo stampo e infornate di nuovo per 10-15 minuti. Al termine della cottura, fate intiepidire su una gratella. Per la farcitura, pulite gli asparagi, pelando anche la parte più esterna e fibrosa. Grigliatene una metà a fiamma viva, spennellandoli con olio extravergine e sale. Tagliate i rimanenti asparagi sottilmente nel senso della lunghezza, utilizzando un pelapatate, poi conditeli all'ultimo con olio, scorza di limone e succo. A parte, condite il caprino con le erbe aromatiche (maggiorana, prezzemolo, erba cipollina), sale, pepe e olio extravergine. Infine, procedete ad assemblare il sandwich. Tostate velocemente due fette di pane in cassetta, e procedete in questo ordine: spalmate il caprino, mettete qualche fetta di prosciutto, aggiungete gli asparagi grigliati, altro prosciutto, l'insalata di asparagi, infine chiudete con una fetta di pane tostato spalmato internamente con altro caprino.

4 PERSONE
60 MINUTI + RIPOSO

BURGER CON MERLUZZO IN PASTELLA

INGREDIENTI

Per il composto di latte e farina (tangzhong): ***20 g*** *di farina media forza,* ***90 g*** *di latte. Per l'impasto:* ***350 g*** *di farina media forza (13 g di proteine),* ***7 g*** *di lievito di birra fresco, tangzohng precedentemente preparato e freddo,* ***125 g*** *di latte freddo,* ***1*** *uovo intero,* ***2*** *tuorli,* ***30 g*** *di zucchero,* ***10 g*** *di sale,* ***50 g*** *di burro morbido. Per guarnire:* ***1*** *tuorlo,* ***1 cucchiaio*** *di latte, semi misti. Per la pastella:* ***150 g*** *di farina,* ***175 g*** *di birra fredda, sale,* ***3 g*** *di lievito di birra fresco,* ***qualche*** *goccia di salsa piccante,* ***1 filetto*** *di merluzzo privato di pelle e porzionato,* ***1 l*** *di olio per friggere.* Per la maionese: **3 cucchiai** di maionese, **3** cetriolini, **1 cucchiaino** di capperi, **1 mazzolino** di prezzemolo, erba cipollina, aneto, **1** scalogno, la scorza di **1** limone, **metà** del suo succo. Per il condimento: **300 g** di piselli freschi, appena sbollentati, **150 g** di fave pulite e sgusciate, **2 cucchiai** di yoghurt, pepe, sale, olio, scorza e succo limone.

Iniziate preparando il tangzhong. Mettete in un pentolino latte e farina, mescolate e portate sui fornelli, scaldando a fuoco basso. Fate addensare. Poi, fate raffreddare completamente. Quando il tangzhong sarà pronto, potete procedere con l'impasto. Inserite tutti gli ingredienti, tranne il burro e il sale, in planetaria con il gancio e iniziate a impastare a velocità bassa. Quando l'impasto sarà incordato sul gancio, aggiungete il burro, a tocchetti poco per volta (fate assorbire completamente ogni tocchetto e poi aggiungetene un altro), e infine il sale. In totale, ci vorranno circa 15 minuti. L'impasto è pronto e potete farlo lievitare. Toglietelo dalla planetaria, chiudetelo sul tavolo da lavoro e riponetelo in una ciotola oleata. Coprite la ciotola con un panno e fate lievitare fino al raddoppio (ci vorranno circa 2-3 ore ma basatevi sempre sul volume, piuttosto che sulle tempistiche). A lievitazione completata, formate i paninetti. Dividete l'impasto in porzioni da 100 grammi e formate i bun pirlandoli sul tavolo di lavoro. Lasciate lievitare nuovamente fino al raddoppio (circa un'ora). Quando la seconda lievitazione è completata, spennellate i bun con egg wash e decorate con semi misti. Cuocete in forno statico a 190°C gradi per 20 minuti circa o fino a doratura. Fate raffreddare. Porzionate il pesce, salatelo e lasciatelo insaporire. Mescolate tutti gli ingredienti della pastella e fate riposare per 20 minuti in frigo. Tamponate il pesce, passatelo nella farina e nella pastella, poi friggete a 170-180°C gradi fino a doratura. Salate subito. Mescolate tutti gli ingredienti della maionese. Per l'insalata di fave e piselli: riunite tutto in una ciotola e condite con yogurt, sale, pepe, olio, scorza e succo limone. Tostate i bun, poi assemblateli in questo ordine: maionese, pesce, insalata di piselli.

F

6 PERSONE

60 MINUTI + RIPOSO

GUA BAO CON MAIALE ALLE SPEZIE

INGREDIENTI

Per il pane: ***500 g*** *di farina 00,* ***8 g*** *di lievito di birra,* ***un pizzico*** *di bicarbonato,* ***15 g*** *di zucchero,* ***12 g*** *di sale,* ***10 g*** *di olio di semi,* ***310 g*** *di latte (va bene anche la bevanda di soia). Per il ripieno:* ***500 g*** *di pancia di maiale a cubi di 4 cm,* ***300 g*** *di capocollo a cubi di 4 cm, olio di semi,* ***mezzo bicchiere*** *di salsa di soia,* ***2 cucchiai*** *di aceto di riso,* ***2 cucchiai*** *di zucchero integrale di canna,* ***2 cm*** *di zenzero,* ***3*** *cipollotti,* ***1*** *anice stellato, mezza stecca di cannella,* ***2 cucchiaini*** *di pepe di Sichuan, peperoncino* ***q.b.****,* ***4*** *spicchi d'aglio,* ***1 cucchiaino*** *di olio di semi di sesamo. Per l'insalatina:* ***3*** *carote,* ***1*** *scalogno, olio di semi di sesamo, semi di sesamo, arachidi, coriandolo, aceto di riso, zucchero.*

Per il maiale: sbiancate la pancetta in acqua bollente per 20 minuti, per eliminare le impurità, poi asciugatela con carta assorbente. In una pentola di ghisa versate un giro di olio di semi, quando è ben caldo mettete pancetta e capocollo a rosolare: i quadrotti dovranno dorarsi su tutti i lati. Togliete dalla pentola, eliminate il grasso in eccesso, mettete gli aromi e le spezie, facendo ben tostare: aglio, zenzero e cipollotto tritati e qualche fettina di peperoncino, poi anice stellato, cannella e pepe. Unite nuovamente la carne, mescolate, aggiungete salsa di soia, aceto di riso e zucchero. Coprite con il coperchio quasi del tutto chiuso e fate brasare a fiamma dolcissima per 3-4 ore; se serve unite poca acqua: la carne dovrà essere talmente tenera da sfaldarsi. Per i bao: versate la farina in una ciotola, sbriciolate dentro il lievito, poi unite zucchero, latte, olio di semi e cominciate a impastare a mano. Appena l'impasto comincia a prendere corpo, versate il sale, impastate, poi passate sulla spianatoia e continuate per altri 5 minuti. Quando l'impasto è liscio, mettetelo in una ciotola coperta a lievitare. Dovrà raddoppiare di volume. Tagliate l'impasto in porzioni da 50 g e fatele riposare per 10 minuti. Stendete ciascuna porzione in degli ovali, spennellateli con olio di semi, piegateli in due e appoggiateli su dei quadratini di carta da forno. Lasciate lievitare altri 20 minuti poi cuoceteli a vapore per 6 minuti circa. Utilizzate una vaporiera con tre dita d'acqua: quando bolle vivacemente, sistemate i bao distanziati lasciandoli appoggiati su carta forno. In alternativa cuocete in forno statico a 130°C, mettendo una pentolina d'acqua all'interno. Per l'insalatina, fate bollire insieme una tazzina di aceto di riso, mezza di zucchero e 2 cucchiaini sale. Tagliate a julienne carote e scalogno, versate la marinata sulle verdure e fate riposare per 20 minuti. Scolatele e conditele con olio di sesamo, coriandolo e arachidi tostate tritate al coltello. Farcite i bao con carne, insalatina e qualche fettina di peperoncino e coriandolo.

vapore, abbiano la forma perfetta. In tre morsi li hai finiti, danno soddisfazione, sono una grande fan della loro consistenza. Mi piacciono, poi, molto i pani tipo quelli di «Tartine» di San Francisco: pagnotte rustiche, dalla crosta croccante, scura e profumata, amo persino il suono che fa quando viene tagliata. E poi, beh, la baguette, che si presta a un'infinità di farciture., croccante fuori e morbida dentro, consistente nel morso ma delicata nel gusto. Ho imparato a conoscerli quando sono andata in Danimarca a lavorare. È stato un mese stupendo, la città è l'ideale per le bakery. Si fa tanta pratica. Lì, per esempio, ho scoperto anche l'egg salad. La mangiavo quasi tutti i giorni, anche per colazione. In fondo, come vedete, non c'è nulla di diverso in queste preparazioni da quelle di un grande risotto. In entrambi i casi si nascondono tanto studio e tanta tanta cucina.

Che io sto imparando a costruire piano piano. Del resto — anche se cucino da tempo, ho fatto la mia prima esperienza lavorativa in Francia nel 2018 — sui social ho cominciato non da molto. I miei primi video su TikTok risalgono al 2020. I miei genitori furono i primi a crederci per davvero, molto di più di me. Hanno capito subito che potevano funzionare. E anche mia sorella Nicole, con la quale oggi lavoriamo assieme, è sempre stata di grande ispirazione. La prima ricetta? Un pudding per riciclare un panettone avanzato. Il video era terribile, se lo riguardo ora mi imbarazzo moltissimo! Poi ho cominciato a preparare primi piatti, tanti lievitati. Non sono una creator che segue tanto i food trend del momento. Io mostro quello che mangio per davvero. A Pasqua, per esempio, non ho fatto nessun video dedicato alla festività e alle sue ricette perché in famiglia di solito non facciamo un pranzo tradizionale. Mi piace, invece, far vedere quello che cucino nella mia quotidianità per me, la mia famiglia, i miei amici. Cooker girl, insomma, raccoglie storie di vita vera. Il cibo è davvero un modo per raccontare pezzi di sé. Per me la cucina è il luogo dove mi sento più serena, indosso il mio grembiule rosso e mi sento bene. Qui faccio vedere la parte migliore di me stessa.

In generale, dunque, io amo le tecniche e le preparazioni tradizionali a cui cerco sempre di aggiungere un twist di gusto. Mi piacciono moltissimo i sapori orientali, le spezie, ma anche aglio e cipolla (sarà che sono piemontese ma io penso che un buon soffritto renda la cucina italiana di un livello superiore...). E anche con i panini procedo così. La mia idea è quella di partire da spunti molto familiari, di grande gusto, a cui accosto dei pani che spesso arrivano da culture lontane. Mi piace creare questi mix, un po' insoliti. Poi certo, bisogna sempre trovare il giusto incontro, l'equilibrio perfetto. Nei panini come nella vita.

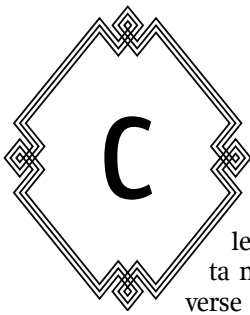
Crediti:
Claylab, Jars Céramistes, H&M Home, La Fabbrica del Lino, L'arte nel pozzo, Leaves Ceramics, Madam Stoltz, MVH, Novità Home, Zara Home

CUCINA IN FESTA

LA TRE GIORNI DI CIBO A REGOLA D'ARTE AL VIA IL 26 MAGGIO A MILANO

L'evento di *Cook* torna sotto forma di festival esperienziale che vuole andare alla verità delle cose: tra le novità, le lezioni con i maestri, su fondamentali ai fornelli e degustazione di vino. Poi: corsi base e avanzati, assaggi guidati, serate-spettacolo, panificatori da tutta Europa, pasticceri e aperitivi con pizzaioli gourmet

di **Alessandra Dal Monte**
illustrazioni di Monica Lovati

L'INIZIATIVA

Cibo a Regola d'Arte sta per tornare: l'appuntamento è dal 26 al 28 maggio prossimi alla Triennale Milano. Contando tutte le puntate di questa lunga storia, cominciata nell'ormai lontano 2013 e approdata in diverse città d'Italia (oltre a Milano, Napoli e Treviso) si tratta dell'edizione numero 14. Ma anche della prima di un nuovo modo di intendere questo evento, come ha spiegato Angela Frenda nell'editoriale di qualche pagina fa: meno performance, più didattica. Meno lustrini, se vogliamo, quelli che qualche anno fa si riservavano agli chef-star. E tanta più autenticità, perché oggi anche i cuochi sono tornati al senso più profondo del proprio lavoro. L'idea dietro questo primo Cook Food Festival ruota attorno al concetto di «Verità»: la verità del cibo, di quello che desideriamo scoprire e assaggiare. Una verità che spesso è legata al «fare»: dopo la pandemia, infatti, c'è fame di socialità e di esperienze, le persone desiderano imparare, toccare con mano, sperimentare. Perciò Cibo a Regola d'Arte si trasformerà in una grande scuola di cucina, uno spazio concreto in cui, per tre giorni, si assaggerà, si degusterà, si manipolerà il cibo (e il vino, altro pezzo aggiunto quest'anno). Naturalmente non rinunciando al contenuto, sia esso il contributo di scrittori e filosofi, oppure la visione e il mestiere dei professionisti del settore. Ecco dunque i nuovi format che vi aspettano, studiati apposta per dare a voi appassionati la possibilità di incontrare a tu per tu grandi chef, panificatori, pasticceri, pizzaioli, *wine expert*. La novità principale è «A lezione di cucina (e di vino) con i maestri», un palinsesto con nove appun-

L'EVENTO

Cibo a Regola d'Arte si terrà dal 26 al 28 maggio in Triennale Milano. Dal 28 aprile il programma sarà online, in costante aggiornamento, sul sito Ciboaregoladarte.it

LE LEZIONI

La grande novità di quest'anno è il format «A lezione di cucina (e di vino) con i maestri»: un'ora di approfondimento su una tecnica base, dalla pasta al risotto, dalle creme alle salse, fino ai principi della degustazione e dell'abbinamento dei vini, a tu per tu con alcuni dei massimi esperti italiani e internazionali. Nell'ottica di un festival sempre più esperienziale, questi appuntamenti sono stati immaginati come delle lezioni frontali, con tanto di slide a supporto del relatore e taccuino e matita per il pubblico. Lo chef/pasticcere di turno mostrerà la tecnica oggetto della lezione e, alla fine, è previsto un assaggio. Mentre nel caso del vino la spiegazione accompagnerà una degustazione guidata. Il tutto sarà allestito sul palco del Teatro di Triennale Milano. L'obiettivo è che i partecipanti (le prenotazioni saranno presto aperte su *ciboaregoladarte.it*, a 59,99 euro) possano fare domande e togliersi curiosità, apprendendo dai grandi esperti consigli e trucchi del mestiere. Ecco i maestri di questa edizione: Sal De Riso spiegherà le creme, Davide Oldani il risotto, Gennaro Esposito la pasta, Corrado Assenza le conserve di frutta, Anthony Genovese le salse, Apollonia Poilâne il pane. Per il vino, gli esperti saranno il Master of Wine Gabriele Gorelli, la managing director di Vinitaly International Stevie Kim insieme al professor Attilio Scienza e il produttore Joe Bastianich.

I CORSI BASE

Da sempre pilastro di Cibo a Regola d'Arte, i corsi di cucina si divideranno anche quest'anno in «base» e «avanzati». I «base», 12 in tutto, prevedono 30 postazioni attrezzate per seguire passo dopo passo gli chef: le ricette di questa linea non vengono cotte in loco ma confezionate, portate a casa dal partecipante e cucinate successivamente. Le prenotazioni apriranno il 28 aprile sul sito *ciboaregoladarte.it*, a 49,99 euro a persona. Si parte venerdì 26 maggio con il raviolo di wagyu e cipolla caramellata alla soia, pera nashi ed emulsione al tartufo dello chef del «Nobu Milano» Antonio D'Angelo. Poi tocca alla classica michetta milanese del panificatore Davide Longoni, ai taralli di frolla e al pane cunzato di Giusina Battaglia, alias Giusina in cucina, food blogger palermitana, e alla «pizza della domenica» del maestro pizzaiolo Renato Bosco. Sabato 27 maggio si prepara la tarte tatin di mele con il pastry chef Andrea Tortora, la sbrisolona con frutta fresca di stagione del maestro pasticcere Luigi Biasetto, i tre biscotti con Marco Pinna, pastry chef del Mandarin Oriental, Milan, e la pasta fatta a mano con Aurora Cavallo, alias Cooker Girl. Domenica 28 maggio si parte con frolla e crumble insieme al maestro pasticcere Ernst Knam, seguono i fish and pork dumpling della cuoca cinese Tingting Dai, il calzone scarola e alici del cuoco e pizzaiolo Cosimo Mogavero e, infine, gli agnolotti del plin con lo chef stellato Ugo Alciati.

I CORSI AVANZATI

I 12 corsi «avanzati» sono pensati per 20 persone: un'esperienza esclusiva che consente ai partecipanti, grazie alle postazioni con piastra di cottura, di seguire gli chef in tutti gli step della ricetta, di fare domande e interagire (si prenota dal 28 aprile su *ciboaregoladarte.it*, a 89,99 euro a persona). Venerdì 26 maggio partenza con la chef stellata Isa Mazzocchi e i suoi «pisarei piacentini anno 1100 contro 2023». Carlotta Delicato farà le crocchette alla spagnola in tre variazioni. Il maestro pasticcere Sal De Riso preparerà due torte: sacripantina e caprese. Conclude la chef stellata Caterina Ceraudo, con cavatelli e baccalà. Sabato 27 maggio si parte con lo chef stellato Andrea Berton e il suo risotto fave, piselli e prosciutto crudo croccante. Si prosegue con le linguine alle zucchine 4.0 dello chef bistellato Gennaro Esposito, con l'anatra alla torba di Alessandro Borghese e con la girella di pasta fresca con fonduta di pecorino e gel di asparagi della chef stellata Viviana Varese. Domenica 28 maggio Elio Sironi propone il gratin di capesante, gel di mele e saor di ortaggi, Karime Lopez e Taka Kondo, una stella alla «Gucci Osteria» di Firenze, la tostada di mais viola con palamita, la chef stellata Antonia Klugmann gli spaghetti verdi alla chitarra all'aglio orsino, borragine, lattuga e tè matcha e Riccardo Monco, tre stelle all'«Enoteca Pinchiorri», i risoni cotti come un risotto, stracchino di capra e giardiniera di verdure.

tamenti, sei di cibo e tre di vino, organizzato come un'aula universitaria. Banchetti, taccuini, matite e «in cattedra» grandi nomi che spiegheranno in modo frontale alcuni fondamentali della cucina e della degustazione. Poi torneranno, in versione potenziata, i corsi di cucina base e avanzati. Ben 24 opportunità di mettere le mani in pasta, dai primi ai dolci, dal pane alla pizza. Proseguirà anche l'amato «Pane&Parole», il format che dà spazio ai maestri panificatori, quest'anno in arrivo da tutta Europa, accompagnati dagli scrittori. Novità del 2023 il momento «Pizza&parole: l'aperitivo», in chiusura delle tre giornate: un'oretta spensierata in compagnia di autori e personaggi del mondo dello spettacolo, pizzaioli e bartender. La sera, nello scenografico Teatro della Triennale, i momenti di riflessione e show con i volti dell'alta cucina (e della televisione) italiana. Infine, gli assaggi guidati con gli esperti e i Food talk, gli incontri di approfondimento sui temi d'attualità (dal 28 aprile il programma, in costante aggiornamento, sarà online su *Ciboaregoladarte.it*). Speriamo che possiate essere incuriositi da questa nuova versione «esperienziale» del festival. E che vedere il cibo riprendere il suo ruolo centrale possa fungere anche da messaggio: dal pane di filiera alla brioche con la confettura di albicocche, dall'asparago con salsa olandese alla pizza di montagna, dal roll alla cannella al cestino di frutta di stagione, tutto quello che proverete sarà frutto di un percorso ragionato e autentico, più orientato alla semplicità e alla riconoscibilità del gusto che alla forma vuota. Sarà la nostra, e la vostra, «verità del cibo».

PANE&PAROLE

Il profumo delle sfornate torna a Cibo a Regola d'Arte con «Pane&Parole», già collaudato format di incontri culturali. Quest'anno abbiamo riunito una vera e propria «Internazionale del pane», con panificatori da tutta Europa: accanto a Davide Longoni, Pasquale Polito, Matteo Piffer, Aurora Zancanaro e Tondo Forno arriveranno Mia Boland («Lille Bakery») e Chiara Barla («Apotek 57») da Copenaghen oltre ad Alberto Miragoli da Madrid («Ciento Treinta Grados»). Forte anche la sezione «Dolci&Parole», le colazioni che aprono le tre giornate: venerdì 26 maggio Stefano Ferraro con il cinnamon roll, sabato 27 maggio Luigi Biasetto con la brioche alla confettura di albicocche e domenica 28 maggio Corrado Assenza con il cestino a primavera. Ad ogni sfornata il pubblico partecipante potrà assaggiare. Con i panificatori, gli autori di libri legati al cibo come i medici Franco Berrino, Edoardo Mocini e Stefania Piloni, lo scienziato Dario Bressanini, il filosofo Maurizio Ferraris, la scrittrice Gabriella Genisi, la specialista di foraging Valeria Margherita Mosca, la food writer Sofia Fabiani. Super ospite lo chef Bruno Barbieri, che festeggia i 40 anni di carriera. Novità, il format su prenotazione (a 34,99 euro) «Pizza&parole: l'aperitivo», che abbina ai maestri pizzaioli (Renato Bosco, Chicco Cerea con la pizza DaV e Denis Lovatel) personaggi come Luca Cesari, Claudio Amendola, Joe Bastianich e vari bartender.

GLI SHOW

Per poter parlare di «verità del cibo», filo conduttore di questa edizione del festival, è necessario esplorare i temi più attuali legati al mondo della gastronomia. Dalla «cucina che fa bene», cioè il ruolo sempre più rivolto alla società degli chef, al rapporto con la televisione e lo spettacolo, fino alla sostenibilità economica e umana di un certo modello di ristorazione. Saranno questi gli argomenti dei tre «Mastershow» che si terranno nel Teatro di Triennale Milano: momenti di riflessione con ospiti illustri, ma anche di spettacolo e di intrattenimento. Per far riflettere e divertire, come da sempre a Cibo a Regola d'Arte. Si parte venerdì sera 26 maggio con gli chef Massimo Bottura e Antonio Guida, entrambi impegnati in prima persona con associazioni che aiutano i bambini e i ragazzi con disabilità e le loro famiglie (il Tortellante nel caso di Bottura, L'abilità in quello di Guida). Sul palco arriverà anche Fabio Fazio, che racconterà i progetti con la Lavoratti 1938, la fabbrica di cioccolato che ha rilevato per salvarla dal dissesto finanziario. Sabato invece si parlerà di cucina e tv insieme ad Antonino Cannavacciuolo, Ernst Knam e sua moglie Frau Knam, Alessandro Borghese e Brenda Lodigiani. Mentre domenica ci si chiederà che fine faranno i ristoranti *fine dining* insieme a Niko Romito, Antonia Klugmann, Viviana Varese ed Enrico Crippa, tra conti da far tornare e orari di lavoro sostenibili da garantire.

I FOOD TALK

Sin da quando è nato Cibo a Regola d'Arte questo spazio rappresenta un momento di riflessione e di approfondimento sulle tendenze del mondo alimentare. Dalla sostenibilità alla tecnologia, dalla filiera all'esperienza sensoriale, durante i «Food talk» del festival si è sempre ragionato — e anche quest'anno lo si farà — sul legame ormai indissolubile tra aziende e valori. Del resto mangiare nel 2023 è un gesto tutt'altro che neutro: le persone lo sanno, e hanno sete di informazioni. Vogliono stringere un patto autentico con i produttori, desiderano vederci chiaro su ciò che comprano perché si rendono conto che scegliere come nutrirsi, oggi, ha effetti su una scala molto più larga del semplice scontrino alla cassa. Decidere cosa mangiare e presso chi acquistare è un atto politico: quello che consumiamo, e come, ha un impatto sull'inquinamento, sull'ambiente, sulla gestione dei territori, sulle comunità. La consapevolezza di tutto questo rende sempre più importanti i «Food talk» del festival, che danno alle aziende la possibilità di misurarsi, insieme a esperti e a grandi personaggi, sui temi più attuali legati all'alimentazione, e di avere un confronto diretto con il pubblico. La novità del 2023 sarà il ritorno dell'assaggio: in continuità con l'obiettivo di fare un evento che abbia al centro l'esperienza, alla fine dei vari panel ci sarà sempre la possibilità di degustare ciò di cui si è parlato.

GLI ASSAGGI

Non c'è modo di imparare più potente dell'esperienza. E quando si parla di cibo questa verità è valida all'ennesima potenza: solo assaggiando, annusando, toccando si capisce il valore di un prodotto, se ne intuiscono le caratteristiche e le sfaccettature. Solo attraverso il contatto sensoriale lo si può davvero riconoscere e apprezzare. Ecco perché anche quest'anno, e anzi soprattutto quest'anno in cui mettiamo al centro il «fare le cose», gli assaggi guidati di Cibo a Regola d'Arte assumono un'importanza enorme. Dei veri e propri laboratori sensoriali tenuti da esperti, che guideranno il pubblico alla scoperta di vari prodotti alimentari, spiegandone la nascita, i tratti distintivi, il profilo aromatico e gustativo. Nulla sarà lasciato al caso, per garantire un'esperienza il più possibile immersiva nel bellissimo spazio della Terrazza di Triennale Milano. Le competenze acquisite in un'ora di assaggi non si scordano più, perché la spiegazione unita all'esperienza genera la forma più profonda di apprendimento. Per chi desidera, insomma, saperne di più sull'universo alimentare — dalla pasta al formaggio, dai salumi al vino — gli assaggi guidati del nostro festival sono un'occasione da non perdere. Si potrà partecipare su prenotazione: i posti saranno disponibili tra pochi giorni sempre sul sito *ciboaregoladarte.it*, a un costo di 5 euro a persona.

IL PIATTO GENIALE VS DA INCAPACY

La ricetta in due minuti della salsa più difficile
Perfetta per una colazione molto americana

di **Alessandra Avallone***

UOVA IN CAMICIA E SALSA OLANDESE

Una colazione con le egg benedict è il mio primo ricordo di New York (seguito dal mio primo, autentico, cheesecake, divino). Troppi, troppi anni fa. Già allora sapevo che la salsa hollandese è uno di quei piccoli miracoli di consistenza e sapore difficili da padroneggiare se non si pratica con costanza. Ed è una salsa troppo ricca per entrare in un regime quotidiano, così si riserva ad occasioni particolari ma sempre con il timore di non riuscire a realizzarla al meglio. Anche in cucina però la tecnica evolve e a volte si semplifica con piccoli strumenti veramente magici come il frullatore a immersione. Così è nata una ricetta elementare per la salsa olandese che permette qualche strappo e qualche successo in più. Se poi aggiungiamo una ricetta a prova di errore per le uova in camicia, ecco che la distanza fra l'Italia e New York si volatilizza e possiamo regalarci questo piatto iconico facilmente e felicemente.

Preparazione

Mescolate tuorli, acqua, succo di limone e una presa di sale nella brocca stretta e alta del frullatore a immersione. Scaldate il burro in una casseruola, mescolando costantemente finché la schiuma diminuisce, trasferitelo in una brocca misuratrice. Immergete il frullatore nella brocca con la miscela di tuorlo, azionatelo e versate a filo il burro caldo. Continuate a montare per 2 minuti finché la salsa risulta liscia. Se fosse troppo densa alleggeritela con uno o 2 cucchiai di acqua calda con il frullatore in azione. Regolate di sale e, se volete, aggiungete qualche goccia di tabasco o di peperoncino in polvere. Tenetela al caldo, coperta, al massimo per un'ora. Scegliete uova freschissime perché hanno l'albume più denso e aderente al tuorlo. Portate ad ebollizione una casseruola di acqua, abbassate la fiamma e portate la temperatura a 88°- 90°. Rompete un uovo in una ciotola, quindi, con cautela, passatelo in un colino a maglia fine, in modo che l'albume più liquido posa colare fuori. Fate scivolare delicatamente l'uovo nell'acqua calda. Girate dolcemente il mestolo intorno all'uovo per una decina di secondi, finché l'albume inizia a solidificare, quindi cuocete l'uovo per 4 minuti, mescolando ogni tanto. Scolatelo con un mestolo e procedete con le altre uova. Tostate 4 fette di pane e il bacon in una padella antiaderente, dividetele a metà e appoggiatele sopra il pane, sopra disponete le uova e nappatele generosamente con la salsa olandese calda. Guarnite con erba cipollina tritata o germogli di crescione.

INGREDIENTI

Per la salsa olandese:
2 tuorli, **1 cucchiaino** di acqua, **1 cucchiaino** di succo di limone, **115 g** di burro, sale, a piacere tabasco o peperoncino in polvere
Per le uova:
4 uova, **4 fette** di pane da toast, **4 fette** di bacon, erba cipollina

*Home economist e autrice

Il segreto per una carne morbidissima? L'aceto, la doppia panatura e «cuore e amore q.b.»

di **Sofia Fabiani***

COSTOLETTE D'AGNELLO

Segnatevelo: questa sarà la prima e l'ultima volta che elenco un sentimento fra gli ingredienti di una ricetta. Non sono impazzita, penso sempre che la cucina venga bene anche senza inserire alla fine della lista ingredienti «cuore e amore q.b.», anzi, spesso viene tutto meglio senza questo portato asfissiante. Tuttavia le mie convinzioni mi consentono ancora di essere in grado di cedere all'eccezione, e più in generale a un'evidenza: le costolette d'agnello panate le sa fare solo mia zia. Vi spiego, tutti gli anni siamo coinvolti in un processo: mio zio Pietro va al mercato, da un macellaio speciale, sceglie personalmente un numero indefinito di costolette, mia zia Luciana ci chiama e ci dice: «Tuo zio ha già trovato l'agnello, quest'anno è speciale», e noi sorridiamo tutti. Poi lui come un tesoro raro lo porta a casa e mia zia fa la sua magia: lo condisce, lo pana e lo frigge. Tutto qua dite? Tutto qua. È proprio il procedimento che tradisce e conferma quanto detto nella prima riga di questo articolo, non ci sono segreti, non c'è tecnica precisa, dev'esserci necessariamente un intervento immateriale, ma cosa dico, sovrannaturale, e io credo sia il pensiero che ci mette, l'attenzione e la previsione della nostra gioia e delle nostre domande sempre uguali: «Ma come fai a fare questa panatura? Perché la carne non si secca mai? Perché il sapore non è così selvatico?». Lei ci risponde che non le sembra di fare niente di particolare, che è la carne a essere di qualità, ma a noi non sembra possibile. Ci deve essere qualcosa che lavora al posto suo, che la guida inconsapevolmente, qualcosa che ha a che fare con la capacità di creare un contesto riconoscibile che si muove nel tragitto fra un mercato e una casa ma in realtà fa in modo di espandersi e segnare una traccia che non ha indirizzi, non ha tavoli apparecchiati e neanche una festa, e ci insegna a capire quando nelle cose che facciamo manca qualcosa, e soprattutto che cosa.

INGREDIENTI

10 costolette d'agnello, **3** uova, **500 g** di pangrattato, aceto di vino rosso, mentuccia Romana, menta, rosmarino, sale, pepe, **1** limone, **1 l** di olio di semi di arachidi

Preparazione

Battete le costolette con un batticarne, cercando di appiattirle. Passatele velocemente nell'aceto, poi asciugatele con carta assorbente. Sbattete le uova con sale, pepe e le erbe aromatiche finemente tritate. Passate le costolette nell'uovo, nel pangrattato e poi nuovamente nell'uovo e ancora nel pangrattato, facendo una doppia panatura. Friggete in olio a 175°C fino a doratura. Servite con limone a spicchi e sale.

ILLUSTRAZIONE DI FELICITA SALA

*Pasticcera e autrice del profilo Instagram @cucinare_stanca

DONNA HAY

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, illustrazione di Monica Lovati
food styling Giuseppe Marangione, styling Marinella Rossi

La food guru australiana ha insegnato prima agli australiani, e poi a tutto il mondo, la bellezza dei piatti casalinghi Con la sua rivista, chiusa nel 2018 per contrasti con l'editore, ha tracciato la storia del food writing. Senza mai dimenticare che semplicità e gusto sono il binomio vincente

Non esiste un modello unico per essere una food star. Se noi europei guardiamo a Nigella Lawson come al faro irraggiungibile, dall'Australia ci è stata impartita (oramai da oltre dieci anni) la lezione di Donna Hay, che alle luci dello star system ha sempre preferito quelle, più pragmatiche, dei video prodotti per la sua rivista. Una food guru, come spesso amano definirla, che al di là del sorriso cordiale e del volto da donna di casa con la coda di cavallo apparentemente tirata su all'ultimo momento, nasconde un carattere d'acciaio e la capacità di aver messo in piedi un vero e proprio impero del food fondato su un trinomio indissolubile: buon cibo, ricette semplici e risultati deliziosi. I cuochi casalinghi di tutto il mondo si rivolgono a lei, al suo sito, alla sua omonima rivista (chiusa nel 2018) , ai suoi programmi tv, ai suoi libri di cucina tradotti in dieci lingue, con una devozione che ha del mistico. Sicuramente le sue ricette hanno introdotto i lettori australiani a ingredienti diversi: verdure, proteine, cereali integrali, semi e noci, dolcificanti non raffinati e cacao crudo. Rivoluzionando dolcemente un mondo gastronomico fino a quel momento abbastanza carente. Dal suo quartier generale Hay a Sydney ha costruito pezzo dopo pezzo un mondo che ha unito bellezza e bontà. La sua carriera è iniziata come assistente food stylist a 19 anni, ed era pronta a rinunciare a tutto prima di compiere 30 anni. «Stavo per trovare qualcosa di nuovo da fare — ha confessato una volta a Mediaweek —. Ero all'estero a lavorare e stavo pensando di passare alla fotografia o di trasferirmi in un settore completamente diver-

Crediti: tovagliolo Luisa Cevese, posate Sambonet, abito e tazza La DoubleJ, anello e orecchini Gioielleria Villa (Milano), make up and hair Maddalena De Vito, , location «Four Seasons Hotel Milano» e «Marìencò»

CRUMBLE DI MELE, RABARBARO E NOCI PECAN

so». Fu allora, nel 2001, che John Hartigan e Lachlan Murdoch di News Corp si avvicinarono a lei con l'offerta di avviare una rivista. Essendo stata in precedenza la food editor della rivista Marie Claire, Hay non era nuova al settore della stampa. Era arrivata a un punto della sua carriera in cui aveva due opzioni: lavorare per Martha Stewart o costruire una sua rivista in otto settimane da zero. «Ho rifiutato il lavoro con Martha Stewart. Il resto è storia». Una storia che ha cambiato completamente il modo di raccontare il cibo. La rivista è cambiata man mano che il cibo australiano si è evoluto nel tempo. «La cultura gastronomica in questo paese si evolve velocemente come la moda. Questo rende l'impresa molto eccitante», raccontò Hay. La nitidezza ed eleganza delle immagini scattate da Con Poulos, il suo fotografo, sono entrate nel mito del food writing. Certo, l'industria delle riviste ha subito molti cambiamenti negli ultimi anni, ma sono i social media ad aver dato una brusca accelerata. Donna Hay ha oltre 97.000 follower su Twitter, più di 450.000 like su Facebook, quasi 170.000 follower su Instagram e circa 30.000 seguono i pin del brand su Pinterest. Fu un duro colpo quando nel 2018 quella meraviglia di rivista, per un accordo mancato con la società distributrice, fu chiusa bruscamente lasciando migliaia di orfani in tutto il mondo: gli abbonati erano da 82 paesi... Dopo 17 anni e 100 numeri, il viaggio della guru del cibo con News Corp Australia giunse al termine. Ma lei ha mantenuto una rubrica sul The Times Magazine del Regno Unito, ha proseguito con i libri di cucina tradotti in 10 lingue e con i programmi TV. Insomma, ha rafforzato la sua immagine portando Donna Hay dall'essere un nome a un marchio globale. Eppure non ha mai voluto rinunciare alla sua immagine di casalinga capitata quasi per caso nel food business: «Amo cucinare i biscotti in casa, per esempio. È un po' come la mia meditazione». I dolci, i fan di Donna Hay lo sanno bene, rappresentano uno dei punti forti della sua filosofia gastronomica: cupcakes al cocco, crostate di mandorle e marmellata, torte fondenti al cacao senza farina, solo per citarne alcuni. Ma anche le verdure sono un altro suo cavallo di battaglia: crescione, broccoli, cavoli, bietole, cavoli e spinaci... E lei sa come convincerti a vincere ogni ritrosia ed arrostire i cavoletti di Bruxelles finché non saranno «dorati, caramellati e deliziosi». Ma non c'è da stupirsi: «Sto solo fornendo un paio di ricette gustose per aiutarti. What else?».

INGREDIENTI

Per 4 persone: ***2*** *mele verdi Granny Smith,* ***500 gr*** *di rabarbaro tagliato fine,* ***1*** *cucchiaino di zenzero grattugiato,* ***50 gr*** *di uvetta,* ***125 ml*** *di succo d'arancia,* ***115 gr*** *di sciroppo d'acero. Per il crumble:* ***1*** *cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata fine,* ***160 gr*** *di noci pecan tritate grossolanamente,* ***25 gr*** *di scaglie di amaranto,* ***2*** *cucchiai di semi di lino,* ***2*** *cucchiai di sciroppo d'acero, gelato al cocco per servire.*

Preriscaldate il forno a 180°C in modalità statica. Preparate il crumble mettendo in una ciotola ampia la scorza d'arancia, le noci pecan tritate grossolanamente, le scaglie di amaranto, i semi di lino e lo sciroppo d'acero. Mescolate tutti gli ingredienti con la punta delle dita fino a ottenere un impasto fatto di grosse briciole e mettetelo da parte. In una casseruola media, mettete le mele sbucciate e tagliate il rabarbaro, lo zenzero, l'uvetta, il succo d'arancia e lo sciroppo d'acero e fate cuocere a fuoco alto per 10 minuti o fino a quando il tutto si sarà ammorbidito. Imburrate la teglia da forno. Disponete il crumble a mucchietti sopra le mele e il rabarbaro e cuocete in forno a 180°C per 15 minuti circa o fino a che la superficie non sarà dorata. Potete servire il crumble ancora caldo, o dopo 10 minuti di riposo, con il gelato al cocco e lo sciroppo d'acero. Assaporate con lentezza!

SEMI-INTEGRALE

Dopo i vini, in Toscana la famiglia Frescobaldi ha individuato il giusto terroir anche per la coltivazione di grani antichi. Nasce così Tirrena, una pasta artigianale semi-integrale e poco raffinata, ricca di fibre, polifenoli e vitamine

BAROCCO

È in stile barocco ed edizione limitata la bottiglia d'acqua all'insegna della sostenibilità dei due iconici brand francesi, Evian e Balmain. A disegnarla il direttore creativo della maison di moda, Olivier Rousteing

SUGHI D'AMICIZIA

Cotture lunghe fino a 12 ore o veloci a fuoco alto e materie prime selezionate. È la ricetta base dei sette sughi, dal ragù alla salsaforte, della Salsamenteria Giò e Giuà, nata dall'incontro di due amici, un fiorentino e un napoletano

TISANE FUNZIONALI

C'è la tisana che aiuta la produzione di latte materno, ma anche quella che rende più sereno il periodo del ciclo mestruale. È la linea Health di Wilden Herbals, infusi funzionali per diverse occasioni grazie alle proprietà di piante officinali provenienti da agricoltura bio

L'ALTRO INGREDIENTE

Una miscela di erbe essiccate, sommacco, semi di sesamo e sale usata tra Siria e Israele come condimento del flatbread Oppure da Ottolenghi per una cacio e pepe dal gusto orientale

ZA'ATAR

In Medio Oriente pane, olio e za'atar (e pomodoro se c'è) è considerato un pasto completo, equivalente locale della nostra bruschetta

Dove sta bene lo za'atar? Su uova strapazzate, avocado toast, hummus, insalata di pomodori e cetrioli

Questo nome non vi è nuovo? Tempo fa vinse il concorso per il nuovo condimento di un popolare brand di patatine in busta

Si può fare in casa con 1 cucchiaio di semi di sesamo tostati e macinati, 4 di sommacco, 2 ciascuno di timo, maggiorana e origano essiccati e 1 di sale grosso

A testimonianza della sua importanza, nella Bibbia Dio prescrive l'issopo per la purificazione cerimoniale di persone e case

di **Sara Porro***
foto di Laura Spinelli, styling di Stefania Aledi

Le foto delle vacanze esotiche ormai le vedono tutti in tempo reale su Instagram, quindi al ritorno dai viaggi resta poco da mostrare agli amici che non sia già stato postato con l'hashtag #lasciatemiqui. Ho quindi creato un'interpretazione contemporanea del conviviale rito boomerissimo della proiezione delle diapositive della vacanza, che consiste nell'invitare gli amici ad assaggiare le spezie comprate all'estero. Tra le epifanie più notevoli delle mie esplorazioni ci fu la prima volta che in Israele, quasi dieci anni fa, assaggiai lo za'atar, a condimento di quel pane piatto cotto in padella che in inglese si chiama flatbread e nei libri di cucina viene a volte forzatamente tradotto come focaccina. Ma cos'era questo condimento così sfizioso? Con il nome za'atar si indica in origine un'erba che cresce spontanea tra marzo e aprile nell'area del Medio Oriente che copre Siria, Libano, Israele e Palestina (nella cui cultura riveste un'importanza particolarmente significativa): la traduzione in italiano è «issopo» ma viene a volte chiamata timo o origano selvatico. L'uso più comune della parola za'atar, però, indica una miscela di erbe aromatiche essiccate (timo, origano, maggiorana), sommacco (la spezia che si ricava dalla bacche essiccate della pianta che porta lo stesso nome, ma questo lo rimandiamo magari a una prossima puntata), semi di sesamo tostati e sale. Nei mix che più frequentemente si trovano in commercio, vistoso assente sulla lista è l'issopo. Insomma, la maggior parte degli za'atar non comprende... lo za'atar. Portate pazienza: la nomenclatura del cibo non è linneana, è più arte che scienza, comprende scelte arbitrarie: vogliamo citare come il curry (mix di spezie) sia stato creato per ricordare il sapore del curry (foglie)? Che fare, dunque, con lo za'atar? Tra le mie ricette preferite c'è — tenetevi forte — la cacio e pepe allo za'atar che Yotam Ottolenghi (un nome ricorrente su questa pagina) propone nel suo *Flavour*.

La cacio e pepe allo za'atar

Per 4 persone, più o meno: in una pentola con abbondante acqua salata buttate 400 g di bucatini. Nel frattempo in una padella antiaderente sciogliete 50 g di burro, aggiungete 1 cucchiaio di za'atar e un'oltraggiosa quantità di pepe nero macinato fresco e cuocete per un minuto; aggiungete un paio di bicchieri dell'acqua dei bucatini e cuocete per 5 minuti, finché la salsa non diventa setosa. Scolate la pasta in padella, togliete dal fuoco e aggiungete in due riprese 130 g di Parmigiano e 30 g di pecorino: la pasta deve essere umida, ancora un po' di acqua di cottura se serve. Dividete nei piatti e finite con maggiorana fresca e un altro pizzico di za'atar.

*Giornalista enogastronomica e di viaggi

IL LIEVITO FERMENTA NELLA PANCIA?

ILLUSTRAZIONE DI ROBERTA RANIERI

La differenza tra il vero e il verosimile è uno degli elementi principali di origine delle fake news. Pensiamo ai falsi miti legati al lievito e ai suoi effetti sulla salute. Alcune persone sono convinte di soffrire di intolleranza al lievito. In realtà, la tolleranza al lievito non esiste. Possono esserci sintomi legati ad alcune altre sostanze contenute nei prodotti lievitati (ad esempio il lattosio). Tuttavia un'intolleranza specifica al lievito non esiste, così come (ovviamente) non esistono test o esami per verificarne l'esistenza. Altro falso mito è la capacità del lievito di continuare a gonfiarsi all'interno dell'apparato digerente. Sembra logico: come gonfia la pagnotta prima della cottura, così il lievito può produrre aria e gonfiarsi nello stomaco? In realtà ciò non ha alcun senso dal punto scientifico. Il lievito non può continuare a fermentare all'interno dello stomaco in quanto muore a temperature molto inferiori rispetto a quelle raggiunte nella cottura. Il lievito, al contrario, favorisce la digestione. Se dopo aver consumato una pizza, ad esempio, abbiamo dei sintomi, questi non derivano da intolleranze. Un'allergia, evenienza rara, produrrebbe sintomi diversi, come l'orticaria. I fastidi derivano piuttosto dalla difficoltà a digerire altri ingredienti contenuti nella pizza. Anche sui tempi di lievitazione e sulla differenza tra lievito madre e lievito di birra ci sarebbe da dire: ci possono essere alcuni vantaggi nell'utilizzare l'uno invece dell'altro, tuttavia una divisione assoluta in migliore e peggiore non è corretta: tutto dipende dal contesto e dall'utilizzo. Dunque, anche se a volte una fake news sembra avere senso logico, la realtà scientifica non sempre segue una logica. E bisogna evitare di dare credito a scorrette informazioni di base capaci di creare bufale che finiscono per ingannarci facilmente. Per l'occasione ecco una ricetta con lievito istantaneo perfetta per una merenda golosa.

Pizzette veloci

Per 10 pizzette mescolate 50 g di farina con 100 g di yogurt e 2 g di lievito istantaneo. Formate un panetto e fate riposare per 5 minuti. Stendete l'impasto e con un bicchiere, una tazza o un coppapasta ritagliate le pizzette. Condite con sale, olio, passata di pomodoro e mozzarella (circa 50 g in totale). Se gradito, potete aggiungere del formaggio duro grattugiato. Cuocete a 200°C per circa 10 minuti controllando la cottura.

*Medico dietologo e divulgatore scientifico

Studi recenti hanno dimostrato che le ricette di una volta a base di ceci, fagioli con pasta o riso integrali riducono l'indice glicemico del pasto, il senso di fame e l'infiammazione. Il consiglio? Introdurli poco alla volta

di **Franco Berrino***
foto di Laura Spinelli
food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi

L'ANTICO SEGRETO DI LEGUMI E CEREALI

Quando il re babilonese Nabucodònosor deportò il popolo di Israele a Babilonia, fra i deportati c'era anche Daniele e altri giovanetti di famiglia nobile. Il re ordinò che fossero istruiti nella scrittura e nella lingua dei Caldei e assegnò loro una razione giornaliera di vivande e di vino della sua tavola per tre anni, al termine dei quali sarebbero entrati al servizio del re. Ma Daniele decise in cuor suo di non contaminarsi con le vivande del re e con il vino dei suoi banchetti e chiese al capo dei funzionari di non farlo contaminare. Questi esitava, ma Daniele disse: «Mettici alla prova per dieci giorni, dandoci da mangiare cereali e legumi e da bere acqua, poi si confrontino, alla tua presenza, le nostre facce con quelle dei giovani che mangiano le vivande del re». Egli acconsentì e fece la prova per dieci giorni; terminati questi, si vide che le loro facce erano più belle e più floride di quelle di tutti gli altri giovani che mangiavano le vivande del re (dal libro biblico di Daniele 1, 3-16). La Bibbia non dice quale fosse il cibo del re, ma dalle scene di caccia degli splendidi bassorilievi di Babilonia è facile capire che si trattasse soprattutto di carne. Anche prima di avere le sue visioni, Daniele digiunava per 21 giorni dai cibi del re e mangiava solo semi e verdure. Ricercatori tedeschi hanno recentemente pubblicato i risultati di una sperimentazione in cui le persone trascorrevano 21 giorni a cibarsi con molta carne e 21 giorni in cui la stessa quantità di calorie fornite dalla carne era consumata sotto forma di cereali integrali. Consumando cereali le persone partecipanti alla ricerca persero massa grassa e migliorarono la funzionalità intestinale arricchendone la varietà microbica.

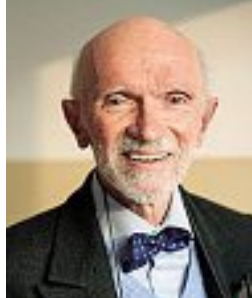
Recentemente, inoltre, il consumo di ceci e di fagioli ha mostrato di ridurre l'indice glicemico del pasto, di ridurre la sensazione di fame, di ridurre la grelina (un ormone prodotto dalla stomaco che stimola l'appetito), di aumentare gli ormoni della sazietà e di ridurre glicemia e insulina. Un grande studio spagnolo ha, poi, mostrato che il consumo abituale di legumi riduce significativamente il rischio di diabete (del 35 per cento in chi ne mangia regolarmente).

Sperimentazioni cliniche hanno, inoltre, dimostrato che sostituire il pane bianco con il pane integrale e il riso bianco con il riso integrale aumenta la tolleranza al glucosio: significa, cioè, che la glicemia sale meno dopo il pasto. Riduce, inoltre, lo stato infiammatorio, il colesterolo cosiddetto «cattivo» (LDL) e la pressione, contrasta la stitichezza e aiuta a prevenire l'obesità e il diabete. Verosimilmente i cereali integrali aiutano a dimagrire perché saziano di più, ma anche perché, a parità di calorie totali ingerite, chi consuma cereali integrali aumenta il metabolismo basale a riposo (cioè consuma più energia). Inoltre, le fibre dei cereali aumentano i microbi intestinali capaci di digerire le fibre producendo acido butirrico (che nutre e protegge la mucosa intestinale) e riducono i microbi che infiammano l'intestino. È interessante, per altro, che proprio i grani antichi, coltivati fino a un secolo fa, sono molto efficienti nel ridurre il colesterolo LDL e l'infiammazione, mentre il glutine dei grani moderni aumenta l'infiammazione.

I grandi studi dell'Università di Harvard mostrano, insomma, che chi mangia regolarmente riso integrale (almeno due volte alla settimana) riduce significativamente (del 20 per cento circa) il rischio di ammalarsi di diabete e di infarto. Anche il consumo regolare di porridge di avena ha lo stesso effetto. Un'analisi congiunta dei grandi studi epidemiologici conferma che il consumo di cereali integrali riduce significativamente la mortalità per infarto, ictus cerebrale, diabete, cancro, malattie respiratorie, malattie infettive. La mortalità totale (per tutte le cause insieme) si riduce fino ad oltre il 25 per cento in meno in chi ne mangia 200 grammi al giorno.

Piatti a base di cereali integrali e legumi, in conclusione, sono davvero preziosi. Ricette come la pasta e fagioli (in Calabria preparata con la cipolla di Tropea, qualche pomodorino e il peperoncino), la pasta e ceci (a Napoli con aglio, prezzemolo e alloro), la pasta con le fave (in Sicilia accompagnata da finocchietto selvatico e ricotta salata), abbondantemente condite con olio extravergine di oliva, erano i piatti base della cucina mediterranea del Sud Italia: piatti completi che preservano salute e contentezza, che andrebbero riscoperti oggi. A chi soffre di gonfiori di pancia consigliamo di reintrodurre i legumi un poco alla volta, in piccole quantità (per esempio, un cucchiaio al giorno) per riabituare l'intestino nutrendo quei microbi del proprio corpo che sono capaci di digerire le fibre.

Franco Berrino, medico, già direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto dei Tumori di Milano e fondatore dell'associazione La Grande Via. (*Crediti foto: Jars Céramistes, La Fabbrica del Lino, L'arte nel pozzo, Madam Stoltz, Rossofango*)

LA ZUPPA DI FAGIOLI SAPORITA

INGREDIENTI

Per il brodo: 1 cipolla, 2 carote, 1 gambo di sedano, 1 foglia di alloro, sale. Per la zuppa: 200 g di fagioli secchi misti (borlotti, neri, con l'occhio), 120 g di pasta formato tubetti, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla grande, 1 gambo di sedano, 2 carote grandi, erbe aromatiche fresche (rosmarino, salvia, timo), alga kombu, berberè o peperoncino, salsa tamari, sale marino integrale, olio extravergine d'oliva.

Preparate il brodo: lavare le verdure, versatele in una pentola con acqua fredda e l'alloro, portate a bollore, cuocete per 20 minuti con il coperchio chiuso, salate e spegnete. Ammollate per una notte i fagioli con l'alga kombu. Poi scolateli, sciacquateli e cuoceteli in una casseruola assieme all'alga. Lavate e tagliate a brunoise cipolla, carota e sedano. In una casseruola soffriggete con olio e aglio. Versate i fagioli e le erbe legate in un mazzetto, salate e mescolate. Unite il brodo e cuocete con coperchio per 15 minuti. Prelevate un paio di mestoli di zuppa, uniteli alla salsa tamari, frullate e tenete da parte. Cuocete nella zuppa i tubetti, alla fine unite la crema, il rosmarino tritato e fate riposare qualche minuto prima di servire.

(*Ricetta di Michela Tutti, La Grande Via*)

SCUOLA DI PASTICCERIA

Un dessert dimenticato, che risale alla tradizione ottocentesca del Monferrato: pan di Spagna o biscotti savoiardi, intrisi di rosolio, con all'interno una crema a base di tuorli, burro e zucchero

di **Francesco Pruneddu***

DOLCE DI MADAMA BUTAC

Se anche voi amate il profumo e i sapori di una volta, questo dolce troverà certamente spazio nella lista dei dessert da replicare il prima possibile. Si tratta di uno sformato di piccole dimensioni, che nella forma richiama qualcosa di già visto, per esempio una Charlotte, ma di cui non immaginiamo affatto il contenuto. La ricetta arriva dal libro *Cucina monferrina. Ricette tradizionali in uso nel casalese*, uscito per la prima volta nel 1978, col quale l'ingegnere e cuoco Francesco Caire decise — come afferma nell'introduzione — di voler confezionare «non un manuale perfetto di sopraffine tecniche culinarie ma una serie di ricette amorevolmente raccolte e sperimentate con lo spirito dell'appassionato e con un pizzico di affetto per le cose del passato». Dunque, una raccolta di piatti nati a cavallo tra Sette e Ottocento.

Con le pagine del quaderno di Caire si ha realmente la sensazione di viaggiare in quel periodo, quando le ricette erano sì elaborate e ammaliate dalla modernità ma le loro salde radici facevano sì che il risultato finale fosse memore delle più antiche tradizioni. Leggendo la ricetta del dolce di madama Butac, che potrebbe risalire al diciannovesimo secolo, ho individuato, per dire, un legame con la ricetta della bavarese lombarda che ci ha trasmesso Pellegrino Artusi nella sua *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*. I due dessert hanno in comune quasi tutti gli ingredienti e a giudicare dal procedimento anche il loro aspetto finale deve essere molto simile: uno sformato ottenuto foderando con pan di Spagna o biscotti savoiardi intrisi di rosolio o rum uno stampo a tronco di cono (o a costole, come consiglia l'Artusi), con all'interno una crema a base di tuorli sodi, burro e zucchero.

Ma a questo punto l'immaginazione non ha trovato altri freni e senza alcun dubbio, leggendo Francesco Caire, ho pensato anche alla più classica Charlotte, dolce dall'intricata vicenda storica del quale la baverese dell'Artusi e il dolce di madama Butac devono essere debitori. Se risulta complicato definire con esattezza chi sia l'ideatore della storica Charlotte, è altrettanto privo di apparenti spiegazioni il nome attribuito al dolce tramandatoci da Caire. Chi sarebbe dunque la madama Butac non è dato sapere ma nulla vieta di credere che dietro questo nome si nasconda la creatività di una donna borghese grazie alla quale la ricetta ha viaggiato attraverso gli appunti di cucina dell'epoca, fino a essere selezionata e inserita da Caire nel suo volume. Allora non ci resta che realizzare il dolce di madama Butac e lasciarci deliziare dal profumo di questo dessert d'altri tempi.

*Storico dell'arte, fotografo ed esperto di dolci vintage che racconta sul suo profilo Instagram @ch_ecco. Il suo primo libro è *Dolci d'Itaia* (Solferino, 2022)

Ingredienti

Per uno stampo di 16 centimetri di diametro: 200 g di burro, 200 g di zucchero semolato, 10 tuorli di uova sode, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (liquido o in polvere) o la scorza grattugiata di un agrume a vostra scelta, pan di Spagna a fette o circa 30 biscotti savoiardi, rum o rosolio, zucchero al velo per decorare.

Preparazione

Lavorate energicamente il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro. Passate i tuorli, pochi alla volta, attraverso un setaccio e incorporateli al composto di burro e zucchero. Se avete deciso di utilizzarla, aggiungete anche l'estratto di vaniglia o la scorza grattugiata, poi mescolate delicatamente senza smontare il composto. Foderate uno stampo alto con carta forno, sia nel fondo che nei lati. Per far aderire al meglio la carta potete inumidirla leggermente o spennellare lo stampo con un filo d'olio di semi. Ritagliate i biscotti o il pan di Spagna per ottenere dei triangoli per la base e dei rettangoli per i lati. Dopo aver creato la struttura di biscotti, inumiditela spennellando con il liquore o il distillato che avrete scelto, leggermente allungato con acqua.

Riempite lo stampo con la crema, aggiungendone poche quantità per volta, in modo da livellarla e non creare vuoti d'aria. Avvolgete lo stampo nella pellicola alimentare e conservate il dolce nel frigorifero per almeno 4 ore. Ribaltate lo stampo sul piatto da portata, sformate il dolce e servitelo a fette spolverizzato con zucchero al velo.

LA RICETTA LETTERARIA

Antica ricetta fiorentina riscoperta dallo scrittore Aldo Buzzi negli anni '70. Si prepara con la pianta selvatica amata da Omero

*Foodwriter e fotografa di origine nippo-australiana. Da anni vive con la famiglia vicino a Firenze

FRITTELLE DI BORRAGINE

di **Emiko Davies***

Pescato in un negozio di libri usati a Sydney, mi sono innamorata a prima vista de *L'uovo alla Kok*, il piccolo libro dello scrittore e regista comasco Aldo Buzzi, pubblicato nel 1979 e tradotto in inglese nel 2005. Non è di per sé un libro di ricette, ma consiste in piccoli capitoli sul tema del cibo, pensieri, memorie, aneddoti con tanti riferimenti alla storia o ad altri scrittori culinari, da Apicio all'Artusi. È quasi come leggere il diario di qualcun'altro. E, sfogliando il suo libro recentemente, mi sono fermata sulle frittelle di borragine, un testo che comincia con una citazione dal diario di uno dei miei artisti preferiti — Pontormo, pittore manierista eccentrico rinascimentale fiorentino —, un diario che racconta non soltanto cosa stesse dipingendo, ma anche che cosa stesse mangiando. Pontormo menziona la borragine diverse volte, non solo cotta ma anche come insalata, da usare nelle ricette con i suoi bellissimi fiori blu-viola a forma di stella. La borragine è una pianta selvatica mediterranea con foglie commestibili e ricche di proprietà curative. Secondo Plinio, un decotto di borragine allontana la tristezza e dà gioia di vivere. Nell'Odissea di Omero, la borragine è una droga magica che fa dimenticare tutti i dolori. Della pianta si può mangiare tutto, anche il gambo, i semi (spremuti per ottenere un olio prezioso e curativo) e i fiorellini (gli antichi romani li mettevano in infusione nel vino) e per questo è considerata il «maiale dei poveri», perché di essa non si butta via niente. Attenzione, quando fate la raccolta, preferite le foglie di borragine giovani, quelle che crescono sulla sommità della pianta che, assieme ai fiori, sono le parti più delicate (le altre sono coperte da una leggera peluria). Nel suo libro, Buzzi parla di una ricetta trovata in un libro anonimo fiorentino, le «quasi dimenticate» frittelle di borragine.

Ingredienti

Per 12 frittelle: 100 g di foglie di borragine, 75 g di farina, ½ cucchiaino di lievito chimico, 125 ml di vino bianco o acqua, olio per friggere, 1 cucchiaio di olio extravergine, sale.

Preparazione

Preparate un impasto piuttosto denso con due manciate di farina, mezzo bicchiere di vino bianco, un cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Lavate le foglie di borragine, sbollentatele per farle diventare più morbide e meno urticanti, fatele sgocciolare bene (anzi, strizzatele), poi tritatele e unitele all'impasto. Mescolate il composto, prendetene dei pezzetti con l'aiuto di un cucchiaio, poi versateli un po' alla volta in una padella con olio bollente. Scolate le frittelle quando sono dorate e fatele asciugare su carta da cucina. Buzzi diceva di servirle cosparse di zucchero. Io consiglio solo un bel pizzico di sale.

DUE GIORNI A ROMA TRA CIBO E MUSEI

Mi piace, appena posso, prendermi del tempo da trascorrere con un figlio alla volta. Se il trantran quotidiano vuole che i miei bambini debbano condividere le mie attenzioni, colgo al volo le occasioni preziose che mi si presentano per dedicarmi esclusivamente all'uno o all'altro. E la gioia e l'entusiasmo che riscontro in loro è palpabile. Per una serie di felici coincidenze, è successo che la mia primogenita ed io siamo partite per un weekend *girls only* a Roma, alla scoperta delle bellezze della città eterna. Con due giorni a disposizione e una bambina al seguito, sapevo di non poter fare mille cose e allora ho usato qualche accorgimento per semplificare al massimo il nostro soggiorno. Ho scelto un hotel che fosse confortevole e centrale, il «Westin Excelsior Rome» che, con la sua posizione strategica su via Veneto e il suo fascino indiscusso dai tempi della Dolce Vita, soddisfaceva entrambe le esigenze. Sulla piattaforma di Musement ho prenotato, per la mattina di sabato, un tour guidato «salta fila» ai Musei Vaticani, che ci ha accompagnate fino agli affreschi meravigliosi della Cappella Sistina, lasciandoci senza fiato. E poi alla Basilica di San Pietro, al sontuoso altare del Bernini e alla Pietà di Michelangelo. Per riprenderci dal lungo giro a piedi, ci siamo concesse un pomeriggio di relax nella magnifica piscina del nostro hotel. Mentre io leggevo, Olli sguazzava con due bambini americani in vacanza a Roma. La sera, dopo una passeggiata a Trastevere, tête-à-tête da «Rimessa Roscioli» per una cacio e pepe a regola d'arte. Domenica mattina, una di quelle mattine di sole che a Roma sembrano più tiepide e luminose che in qualsiasi altro posto, siamo andate a passeggio per Villa Borghese e, per concludere in bellezza, ci siamo regalate un favoloso brunch all'«Hotel Rome Cavalieri», che offre il meglio del patrimonio gastronomico italiano e valorizza i presidi Slow Food, piccole produzioni della tradizione che rischiano di scomparire. Il contesto è da sogno, con tanto di sala dedicata all'intrattenimento dei più piccoli. Un ultimo pasticcino dal ricchissimo buffet dei dolci e via in stazione, per tornare dagli uomini di casa a raccontargli la nostra piccola vacanza romana.

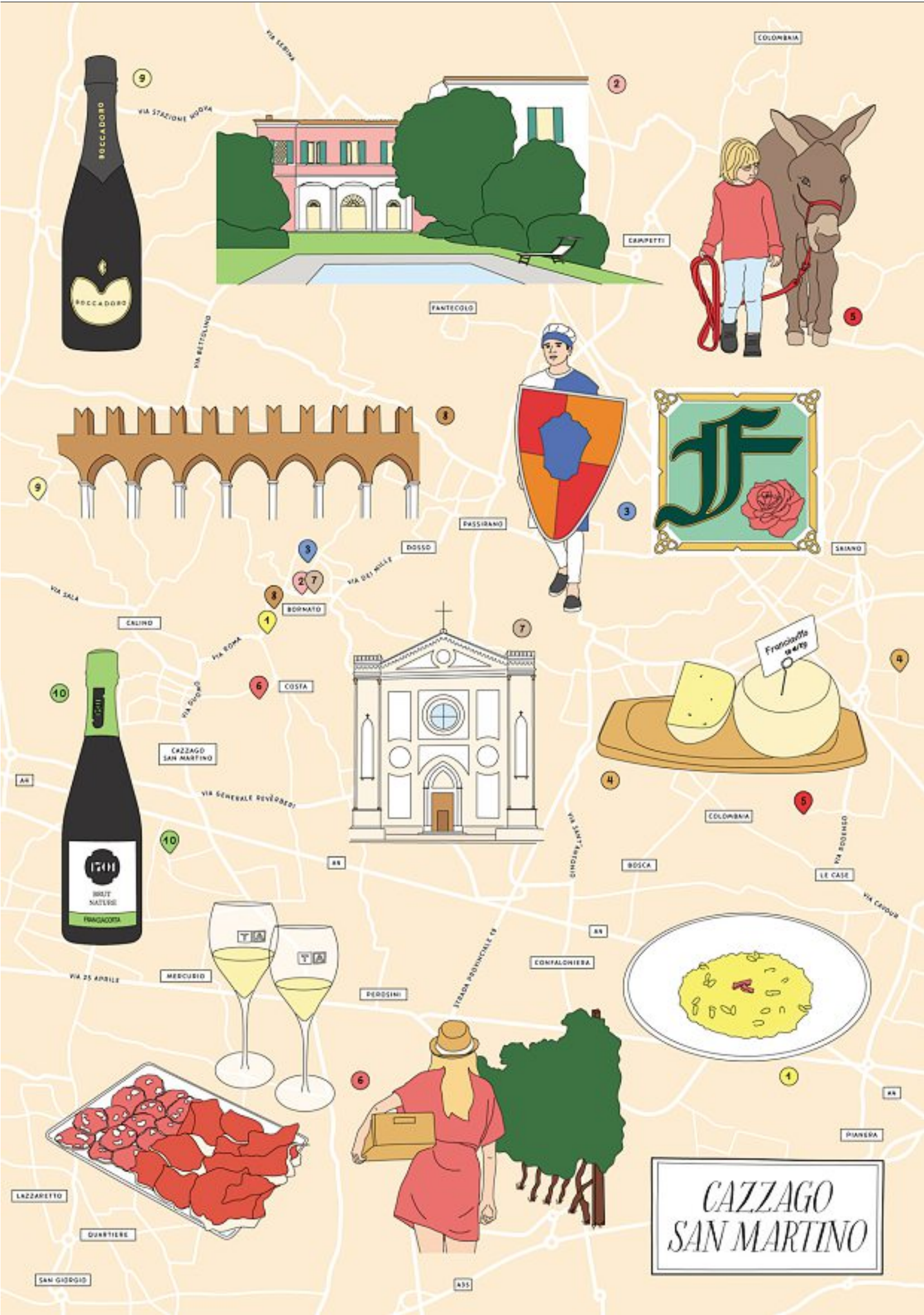
*Blogger e autrice di *Moms about town*

FRANCIACORTA TOUR

WEEKEND DI PRIMAVERA

di **Emilia Mistica**, illustrazione di Monica Lovati

Dalla visita alla villa immersa in un giardino secolare alla mostra mercato di fiori fino alle puntate enogastronomiche nelle migliori aziende agricole

Le tappe imperdibili tra la pianura e le prime colline intorno a Cazzago San Martino

1. IL RISTORANTE
«LA DAMA BIANCA»

All'interno delle antiche scuderie del castello di Bornato dove, secondo una leggenda, viveva la giovane Bianca *(via Basso Castello, Bornato)*

2. DOVE DORMIRE
SISTERS HOUSE

In una villa su due piani con venti posti letto in tutto. Un grande giardino con alberi secolari e piscina. Servizio di ristorazione su richiesta *(via Vittorio Emanuele, 25, Bornato)*

3. L'APPUNTAMENTO
IL PALIO DELLA ROSA

Dal 19 al 21 maggio, Franciacorta in fiore (XXIV edizione), la mostra mercato di rose ed erbacee perenni, torna a colorare i cortili delle antiche dimore nel borgo antico di Bornato

4. DA COMPRARE
IL FRANCIAVITTO

E non solo. Da tre generazioni Cascina La Benedetta alleva vacche da latte e produce formaggi e latticini nel caseificio aziendale *(via Brescia, 91, Ponte Cingoli)*

5. L'ATTIVITÀ
CON GLI ASINI

A «Il Colmetto» — stalla, caseificio e ristorante una stelle verde Michelin — c'è una squadra di asine romagnole. E più di 150 capre di razza Saanen *(via Finilnuovo, 9/11, Rodengo Saiano)*

6. L'ESPERIENZA
IN AGRITURISMO

Nella «Tenuta Ambrosini», la famiglia omonima ha affiancato all'attività vitivinicola quella agrituristica proponendo piatti della tradizione *(Via della Pace, 60, Cazzago San Martino)*

7. DA VEDERE
CHIESA DI SAN BARTOLOMEO

Costruita nei primi decenni del XVII secolo e ben restaurata una decina di anni fa *(Via Vittorio Emanuele III, 2, Cazzago San Martino)*

8. DA VEDERE/2
CASTELLO DI BORNATO

Mura possenti e antiche rovine del ponte levatoio. Sale affrescate e cammini in pietra di Sarnico. Una antica torre e una cappella privata *(Via Castello, 24, Bornato)*

9. LA CANTINA/1
BOCCADORO

Si sviluppa su 8 ettari la cantina realizzata da Giovanni Lussignoli. La viticoltura impiega metodi biologici *(via Località Boschi, 10, Cazzago San Martino)*

10. LA CANTINA/2
1701 FRANCIACORTA

Il nome si deve alla prima annata di un vino prodotto dal Brolo, un vigneto domestico. La storia si ripete: oggi da quella stessa vigna si ottiene un ottimo Blanc de Noirs *(via Galileo Galilei, 44, Cazzago San Martino)*

I LIBRI

TRADIZIONE
LIGURIA IN CUCINA

Come sempre avviene, la storia di un luogo si manifesta in tavola. E la Liguria, in cucina, com'è? Multiforme, colorata, ricca di contrasti. Perché la Liguria stessa è così: fatta di alte montagne che rapidamente scendono verso la costa, di mare e di bosco, di Levante e di Ponente, marinara e contadina, schiva e aperta al mondo. Il primo libro di Enrica Monzani (*A small kitchen in Genua*), un atto d'amore nei confronti della sua regione (*Sime Books, 304 pagine, 28 euro*).

PREMIO NOBEL
LA VITA DELLE API

Pubblicato per la prima volta nel 1901, il volume di Maurice Maeterlink, poeta belga premio Nobel della letteratura, è il primo di una trilogia dedicata agli insetti sociali: opere che parlano di un mondo minuto e pullulante, lontanissimo eppure molto vicino al nostro. Non trattato di apicoltura né saggio scientifico, ma opera di un amante delle api, libro figlio del proprio tempo, scritto sull'onda dell'entusiasmo per il progresso tecnico-scientifico, che non smette di ammaliare gli amanti delle scienze naturali (*Bompiani, 272 pagine, 14 euro*).

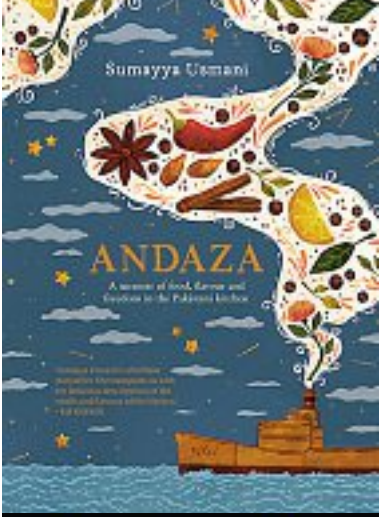
MEDITERRANEO
PROVENCE THE COOKBOOK

La Provenza, come racconta Caroline Rimbert Craig, è il frutteto e l'orto della Francia, dove si coltiva gran parte dei suoi prodotti più belli. Qui i sapori del sud della Francia emergono in oltre 100 semplici ricette che sono state trasmesse all'autrice da generazioni di famiglie che hanno coltivato, raccolto e cucinato lì (*Interlink Pub Group, 207 pagine, 33 euro*).

DAL PAKISTAN
ANDAZA

Andaza è il termine che indica il sapore complesso di una ricetta, non un elenco di ingredienti misurati ma una sensazione nelle mani mentre si lascia che tutti gli elementi si fondano attraverso l'istinto e l'esperienza. Come quella di Sumayya Usmani, che qui ha deciso di scrivere un libro di memorie gastronomiche evocativo e commovente: dalle ricette pakistane della sua infanzia ai ricordi dei primi anni di vita passati in mare, al seguito del padre capitano di navi mercantili (*Murdoch Books, 312 pagine, 30 euro*).

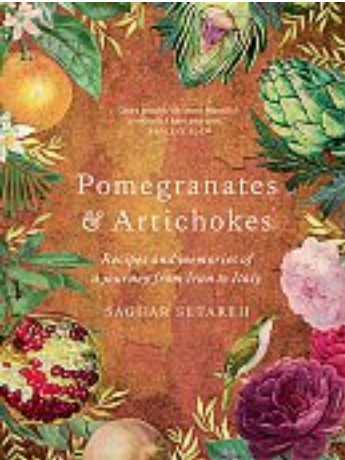
AGRICOLTURA
LA SPOON RIVER DEI BRACCIANTI

Ioan Puscasu, morto in una serra incandescente, dove lavorava in nero senza limiti di orario e per pochi soldi, è soltanto uno degli eroi dimenticati di un'immaginaria Antologia di Spoon River dei campi italiani. Decine di braccianti, uomini e donne, italiani e stranieri, accomunati da una morte atroce sullo sfondo del lavoro agricolo. Una storia, raccontata da Antonello Mangano, che rivela in filigrana la società italiana: il razzismo diffuso, l'economia tribale di imprenditori improvvisati e onnipotenti (*Meltemi, 174 pagine, 15 euro*).

Il primo ricettario di Saghar Setareh, fotografa e scrittrice di origine iraniana a Roma dai tempi dell'università: un viaggio tra i piatti che inaspettatamente legano le sue due culture

Saghar Setareh, *Pomegranates & artichokes: recipes and memories of a journey from Iran to Italy*, Murdoch Books, 288 pagine, 30 euro, dal 9 maggio

«LA MIA VITA TRA I SAPORI DI PERSIA E ITALIA»

di **Isabella Fantigrossi**

«La primissima notte, insieme ad altri studenti, andai all'Isola Tiberina sul fiume Tevere, aprimmo una bottiglia di vino bianco freddo (faceva un caldo soffocante), qualcosa che non avevo mai provato prima. A seguire, assaggiai la mia prima pizza al taglio, quella romanissima condita con le patate. Poi, la mia prima strabiliante colazione con cappuccino e cornetto in un bar affollato. Più tardi, innumerevoli bottiglie di birra e un breve periodo di ossessione per le bistecche di maiale. Non avevo mai mangiato carne di maiale fresca prima di venire in Italia, e per un po' sembrava che fossi determinata a recuperare i miei 22 anni di vita senza carne di maiale». Ricordi indelebili, quelli di Saghar Setareh, fotografa, foodwriter, organizzatrice di workshop di cucina di origine persiana (e anche di cene solidali in favore della resistenza iraniana), in Italia dai tempi dell'università, dal 9 maggio in libreria con il suo primo ricettario, *Pomegranates & Artichokes* (Murdoch Books, che in Italia uscirà in autunno per Slow Food editore). Un volume che ripercorre la sua storia e le ricette che legano indissolubilmente la cucina persiana con quella italiana («Ho cercato somiglianze tra i piatti di queste terre apparentemente lontane. Quello che ho trovato mi ha estasiato e sorpreso». Pensate alla melanzana, ingrediente di piatti amatissimi in Italia, come la parmigiana, ma anche nel Levante, come il baba ghanoush). Passati alcuni anni in Italia, «come molti stranieri prima di me — racconta l'autrice — mi sono trovata totalmente incantata dalla cucina e dallo stile di vita italiani. Aprii gli occhi per la prima volta su come il cibo sia capace di esprimere cultura, storia ed economia. Presto ho trovato la mia passione nel cibo, illuminando così non solo il mio percorso verso la comprensione dell'Italia, ma anche la mia eredità culinaria iraniana. Come molti immigrati prima di me, ho imparato a conoscere e ad amare la mia patria guardando un nuovo Paese. E più imparavo a conoscere l'Italia e il suo cibo, più mi incuriosiva il cibo iraniano». Così, insomma, è nata piano piano la cucina di Saghar Setareh, un originale mix di sapori che guardano a Oriente ma che vivono pervicacemente in Italia. «Ho trovato ingredienti, metodi e ricette che non hanno mai rispettato i confini tra nazioni e religioni. Hanno permesso a se stessi di essere trasformati, trasportati e scambiati ad ogni incontro, ad ogni migrazione». Alla fine, dunque, questo è anche un libro sull'identità di Saghar Setareh. Che in queste pagine dichiara, orgogliosamente, «la dualità della mia vita da immigrata: né nostalgica della Persia esotica né in cerca di dolce vita in Italia». Ma, semplicemente, vissuta vivendo e respirando entrambe. Come la sua cucina.

BERGAMO

Da maggio il «Casual», ristorante stellato della Città alta, si sposta nella cinquecentesca Villa Elena, riprogettata all'interno dall'architetto Stefano Guidotti. In cucina lo chef Marco Galtarossa: una terrazza lounge per l'estate, due menu degustazione e la possibilità di scegliere i piatti in versione abbondante

A sinistra, Enrico Bartolini e Marco Galtarossa. Sopra Villa Elena, sul colle di San Vigilio. Sotto, la capasanta con crema di mandorla di Avola e acqua al cetriolo

ENRICO BARTOLINI SALE SULLE COLLINE DI BERGAMO

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Paolo Chiodini

«Non chiamiamolo trasloco: è il termine corretto, ma gelido per descrivere quello che abbiamo in mente». Il nuovo «Casual», il ristorante una stella Michelin di Bergamo alta che dal primo maggio si sposterà nella sede di Villa Elena, sempre nella parte antica della città, è ben più di un cambio di location. È una scommessa che lo chef patron Enrico Bartolini sta facendo sulla bravura di Marco Galtarossa, padovano, classe 1989, arrivato in squadra tre anni fa e fin da subito capace di stupire il suo mentore. «Marco è un cuoco pieno di talento, ha un grande palato e uno stile originale — spiega Bartolini —. Sa usare il vegetale e l'amaro in un modo tutto suo: io l'ho lasciato fare, la sua cucina mi intriga molto. Volevo investire su di lui sia a livello tecnico, con spazi più adatti, che come atmosfera. Volevo dargli una marcia in più». E così il «Casual» sta per diventare il «Casual in Villa Elena», e a tendere il «Ristorante Villa Elena», in omaggio all'edificio Cinquecentesco — ampliato e ristrutturato a inizio Novecento, in stile eclettico — che lo ospita. «Tutto è nato dopo aver conosciuto gli attuali proprietari, Antonio ed Elena Ferrari, che ci hanno affittato l'ala della villa credendo molto nel progetto — continua Bartolini —. Quando ho visto il posto ho avuto le farfalle nello stomaco, perché è un edificio prestigioso e pieno di storia, ma allo stesso tempo non fa paura. Devo dire che anni fa mi sarei intimorito al cospetto di tanta bellezza, ma oggi animarla è un messaggio anche culturale. I luoghi storici della città alta vanno vissuti. E comunque senza le qualità di Galtarossa non avrei avuto il coraggio e il desiderio di fare questo passo». Bartolini ha chiesto all'architetto Stefano Guidotti di rispettare gli spazi, adattandoli. E così ne sono uscite una sala principale, affrescata, con cinque tavoli, due sale private, una antica e decorata, l'altra con un camino storico, e una veranda circondata da piante secolari come cedro del Libano, tasso, magnolie. La terrazza verrà usata come lounge per mangiare all'aperto nella bella stagione e con il riscaldamento in inverno. «Faremo due menu degustazione: "Metamorfosi di primavera,", il più lungo, che celebra la creatività di Galtarossa. E poi "Istinto": 5 ingredienti preparati diversamente ogni giorno». Tutti i piatti potranno essere scelti in versione più abbondante, come se fossero alla carta. Fino ad agosto il ristorante sarà chiuso solo di martedì, da settembre verrà aggiunto un secondo giorno di riposo. Resta il parcheggio, servizio presente anche nel vecchio «Casual» e molto apprezzato. I piatti imperdibili secondo Bartolini? «L'acqua di nespole accostata al sambuco e ai gamberi viola, la pecora gigante alla brace servita con resina di cipresso. I piatti di Marco mi fanno salivare: gli ho detto di non fermarsi. Anzi, di esagerare».

MINORI (SALERNO)

SAL DE RISO RADDOPPIA IN COSTIERA

Il mondo Sal De Riso, espressione diretta della Costiera Amalfitana, ora trova un banco d'assaggio a tutto tondo: «Sal De Riso Gourmet», il primo ristorante che il famoso pasticcere ha aperto con la moglie Anna De Nunzio (*a destra in foto con Sal De Riso*) sul lungomare di Minori, sua cittadina d'origine, nel Salernitano. A firmare i piatti dell'insegna, a fianco della pasticceria-bistrot «Sal De Riso Costa d'Amalfi», è il giovane chef Giuseppe Cozzolino, che ha già maturato esperienze in Italia e in Europa, a capo di una brigata di dodici chef e pizzaioli (la pizza gourmet è del maestro Giuseppe Giordano). Il menu: specialità crude e cotte di carne e pesce, piatti alla griglia e tutti i grandi classici della tradizione napoletana, esaltati da ingredienti del territorio. Alcuni esempi: dal fusillo a ferretto con astice e ricci di mare alla parmigiana. Immancabili, i dessert della pastry Daniela Cioffi che ha lavorato con De Riso. L'anima mediterranea della cucina (a vista) influenza anche gli arredi del locale guidato dal direttore Enzo D'Amato e dal maître Nicola Ferrigno, con i colori blu, bianco e corallo. «Questo ristorante è un grande sogno — chiosano il pasticcere e la moglie — esaudito dopo due anni di intenso lavoro».

Benedetta Moro

«Sal De Riso Gourmet» Via Roma, 76 Minori (Salerno)

Lo chef padovano, alla sua seconda stagione al Belmond Hotel Cipriani, punta sul territorio

VENEZIA

DOLOMITI E LAGUNA, L'«ORO» DI CANELLA

di **A. D. M.**

Riccardo Canella sorprende fin dagli snack: la «Moeca 2.0», mezzo granchio (quello «molle» tipico della Laguna) servito in un intingolo di salsa verde è già un'esplosione di gusto. In «Pollen/ta» il mais non è usato nella forma nota ai più, ma in versione «bruciata» e liquida per dar vita a una bibita dissetante. Il rombo dell'Adriatico con fondo di carne è un altro (piacevolissimo) schiaffo al palato. L'ex sous chef di René Redzepi non vede l'ora di scollarsi di dosso il «Noma» e il «nordico», e di viaggiare da solo nelle cucine di «Oro», il ristorante stellato dentro al Belmond Hotel Cipriani alla Giudecca, di cui cura tutta l'offerta gastronomica (dalle colazioni ai menu del «Cip's» e del «Porticciolo»). In tavola arrivano sì garum e fermentazioni, e anche vassoi in legno che potrebbero ricordare Copenaghen, ma si tratta di prodotti provenienti da un raggio di 200 chilometri da Venezia e di manufatti di artigiani locali (nel caso dei vassoi, sono sezioni delle «bricole», i pali che indicano le vie d'acqua in Laguna). Canella ha studiato come un matto le ricette di secoli di cucina veneziana, meticcia per antonomasia tra spezie e ingredienti commerciati ai tempi della via della Seta, e ne ha tratto un menu contemporaneo. «Per me questa è la prima vera stagione di "Oro" — racconta —. L'anno scorso abbiamo tenuto aperto da luglio a novembre, in una fase di rodaggio. La stella ci è stata riconfermata, ma è adesso che mi sento davvero pronto». Due i menu degustazione, «Una nuova primavera» e «Vegetum». Dalle erbe delle Dolomiti che arrivano fresche ogni settimana al pesce locale, nel piatto c'è il territorio. E molto talento.

Milk bread, matcha-latte e un menu dalla colazione all'aperitivo: «Pan», la bakery con wine bar

MILANO

IL PANIFICIO GIAPPONESE DI TOKUYOSHI

di **Gabriele Principato**

C'è lo *shokupan*. Ossia il pane al latte giapponese: etereo e dalla mollica spesso definita «fluffosa». E non mancano i singolari croissant allo yuzu o al matcha. Sono alcune specialità della nuova bakery nipponica aperta a Milano dallo chef Yoji Tokuyoshi — patron della «Bentoteca» — insieme ad Alice Yamada, con cui ha lanciato la «Katsusanderia», inaugurata lo scorso novembre all'interno del collettivo Sidewalk Kitchen. Si chiama «Pan – bakery kitchen and wine bar» la nuova insegna meneghina dedicata all'arte bianca nipponica. Vi si trovano creazioni di *viennoiserie* classica, quanto specialità giappo-francesi da gustare sorseggiando bevande come il matcha latte. Dietro a queste creazioni c'è la mano del panificatore Nishikata Ken, che ha lavorato con Davide Longoni. Sul bancone spiccano prodotti come l'*anpan*, il cui impasto dal sapore dolce è ripieno di *anko*, una confettura realizzata con fagioli azuki. O, il *kare-pan*, col cuore al curry e l'esterno panato e fritto. «Pan» (*Via Cicognara 19*) però è molto più di un panificio. «È un posto accogliente dove fermarsi a mangiare a tutte le ore — spiegano Tokuyoshi e Yamada (*nella foto in sotto*) —, come quelli che si possono trovare a Tokyo, Parigi o New York. Ci sono dettagli che richiamano la cultura nipponica: dal legno ai *noren* sul soffitto, ad alcuni ingredienti della cucina, ma ciò che lo rende speciale è la qualità estrema di ciò che propone: dai pani ai piatti del menu studiato per la cucina». Ricette che mischiano ispirazioni giapponesi, italiane e francesi e cambiano quasi ogni giorno. E che si sposano perfettamente con i vini naturali proposti in carta.

Prodotto da un blend di olive di cinque varietà che lo rende fruttato e intenso, il condimento che nasce nei frantoi del Consorzio di tutela dell'olio toscano segue un disciplinare molto rigido: tutte le fasi di produzione devono avvenire in regione. E attraverso il codice sul contrassegno si può risalire all'identikit di ogni bottiglia

L'EXTRAVERGINE CON LA CARTA D'IDENTITÀ

di **Angelica Carrara**

«Quando ho scoperto che l'oliva era un frutto». Comincia da lì, Fabrizio Filippi, presidente del Consorzio di Tutela dell'olio Toscano IGP dal 2006, a raccontare la sua storia legata a quello che è diventato «l'olio più buono del mondo». Quello toscano. A metà strada tra un alimento e un medicinale — dicono i produttori — l'extravergine di oliva è il racconto di una tradizione millenaria. E di un paesaggio. «A dir la verità, oggi c'è una buona produzione di olio in tutte le regioni del nostro Paese ma la Toscana è stata la prima ad aver tracciato un percorso di qualità teso a valorizzare un'icona del nostro panorama agroalimentare che è ben fissa nell'immaginario del cittadino». Cosa fa la differenza? «Il blend di olive di cinque varietà che conferisce all'olio toscano quel connotato marcato, fruttato, intenso e deciso. Caratteristiche che lo hanno reso l'olio più apprezzato». Filippi, pisano, anche presidente di Coldiretti Toscana, produttore di olio «da sempre», era un bambino quando ha iniziato a raccogliere olive e a seguire le operazioni dell'azienda di famiglia che oggi conta 3 mila piante. «Voi mangereste una mela caduta per terra?». Come spesso accade, è a partire da una riflessione banale che si approda alla costruzione di un qualcosa di speciale e che fa la differenza: un percorso di qualità. «Trattare l'oliva nel modo giusto. Al fine di evitare le ammaccature e portarla rapidamente alla molitura. Perché è grazie al miglior livello produttivo di qualità che si è arrivati oggi alla produzione dell'olio migliore».

Qualità che implica autenticità. Dall'albero alla bottiglia: il vero olio toscano è garantito dal Consorzio. «Prima eravamo in una giungla», afferma il presidente. «Una quantità enorme di prodotto veniva spacciato per toscano. Circa 50 mila tonnellate tra vero e farlocco». Nato nel 1997, il Consorzio annovera quasi 8 mila soci e rappresenta circa il 20 per cento degli oltre 50 mila produttori della regione (larga parte di questi ultimi di piccolissime dimensioni) e ben il 70 per cento dei frantoi toscani. Con la sua garanzia di qualità e di origine valorizza poco meno di un quinto dell'intera produzione regionale, con circa 2.500 tonnellate di produzione certificata. Nel 1998, ha ottenuto il riconoscimento dell'Indicazione Geografica Protetta (Igp) per la denominazione Toscano a cui si deve aggiungere una garanzia ulteriore: «Un disciplinare da DOP, di fatto, secondo cui tutte le fasi produttive devono avvenire all'interno della regione toscana. A differenza, per esempio, di alcune altre Igp italiane la cui produzione consente che una parte o la totalità della materia prima possa arrivare anche da fuori dal Paese. Questo fa sì che per la produzione del nostro prezioso olio si debba seguire una regolamentazione molto rigida che stabilisce dettagliatamente tutte le fasi produttive». E quindi garantire che il prodotto sia veramente toscano. «I tentativi di imitazione sono innumerevoli. Per questo è fondamentale un'azione di controllo quotidiana». Dal 2003, infatti, il Consorzio ha introdotto, attraverso il proprio sito web *oliotoscanoigp.it*, la possibilità di ripercorrere tutto il processo di filiera di ogni bottiglia di olio immettendo il codice alfanumerico presente sul contrassegno. «Una vera e propria carta di identità del prodotto a garanzia del consumatore finale in grado così di ripercorrere tutta la storia della confezione acquistata».

A partire dal primo riconoscimento visivo: il colore. Oro verde. Che quest'anno si tinge di rosa. «Il 40 per cento circa delle 9 mila aziende iscritte al Consorzio sono guidate da donne. Abbiamo voluto quattro imprenditrici come testimonial della nuova campagna di comunicazione». A rappresentarla sono i volti e le storie di Anna Maria Gabbricci, Elena Neri, Francesca Ferrari e Viviana Benvenuti. Le signore dell'olio, impegnate a guidare le loro aziende parte del consiglio di amministrazione del Consorzio dove più di un'impresa associata su tre è guidata da imprenditrici. E questo è sufficiente per comprendere il ruolo fondamentale che hanno avuto nella crescita dell'extravergine Toscano Igp. Testimonianze che partono dal mondo dell'agroalimentare, ma che rappresentano tutte le donne impegnate in attività imprenditoriali. «Il settore olivicolo è uno dei comparti della nostra agricoltura dove le donne sono più presenti», sottolinea il presidente. Che aggiunge: «Oggi viviamo un periodo di difficoltà a causa dei costi che i frantoi sono costretti a sostenere per il caro energia. Un motivo in più per ricercare sul mercato l'olio toscano autentico».

CHI È

Fabrizio Filippi, presidente del Consorzio di Tutela dell'olio Toscano IGP dal 2006, pisano, è anche presidente di Coldiretti Toscana e produttore di olio con la sua azienda di famiglia che oggi conta 3 mila piante. Nato nel 1997, il Consorzio annovera quasi 8 mila soci e rappresenta circa il 20% degli oltre 50 mila produttori della regione

LA CALLIGRAFA CHE FA BRILLARE LA VITA CON LA PENNA

La famiglia Soldi, cognome molto conosciuto a Firenze, produce artigianalmente fuochi d'artificio dal 1869: le loro scintille hanno dato il via a molte serate magiche fiorentine e hanno celebrato importanti eventi storici come il nostro amato scoppio del carro. Da una famiglia così non poteva che nascere una brillante scintilla, la mia preferita: Betty Soldi (@bettysoldistudio), calligrafa e poliedrica creativa. È una donna affascinante che ama travolgere e coinvolgere. Nel profilo la si può vedere lavorare nel suo studio, una serra immersa in un giardino segreto fiorentino: pura poesia. Qui con carta, penna e inchiostro grazie al suo stile calligrafico unico dà vita a vari progetti. Dietro le sue antiche vetrate coperte di rose offre consulenza di design, sviluppa idee creative e collabora con brand di lusso personalizzando i loro prodotti. Ogni post è una meraviglia inaspettata: riconosco ormai i suoi svolazzi in giro per il mondo abbinati a lavori di pensatori, designer e sognatori.
La passione per la calligrafia si è manifestata per la prima volta a Londra, dove si era trasferita a sette anni. Non conosceva l'inglese e la lavagna nera dove la maestra scriveva parole bianche suscitava in lei «un'emozione familiare proprio come i fuochi». Tornata in Italia ha partecipato a un corso di design nello studio di restauro di suo zio a Palazzo Spinelli: così ha iniziato a disegnare con le parole riprendendo l'arte antica dei calligrammi. Nelle esperienze che organizza, e che ama chiamare *inksperiences*, non si limita a fare rigidi corsi di calligrafia e scrittura ma veri e propri viaggi alla riscoperta di sé. Betty, come da tradizione di famiglia, ti accende e ti fa brillare.

*Cuoca e stylist gestisce il b&b Valdirose

Pareti rasate in arenino e calce. Mobili in mattoni rivestiti di cemento grigio. E nicchie aperte, senza sportelli. Così torna a vivere, integrata con l'ambiente, la vecchia stalla di un rustico tra mare e campagna

I due lavelli tondi in acciaio sono stati centrati sotto alla finestra, invasa di vasi, piantine e fiori. Sotto una tenda scherma quello che non si vuole vedere. Il vano a lato ospita la lavapiatti con parte frontale in acciaio, preceduta da tre piccole nicchie quadrate che fungono da portabottiglie

IL FASCINO NATURALE DELL'ARREDO IN MURATURA

Testo e foto di **Clara Bona***

Una cucina in muratura. Semplice e quasi spartana, ridotta all'essenziale ma pervasa da un suo fascino naturale e molta atmosfera. Siamo in un vecchio rustico tra il mare e la campagna, immerso nel verde degli ulivi: una casa perfetta per una scelta di questo tipo. Infatti, sin dall'inizio non ci sono stati dubbi: questa cucina è nata insieme al progetto della casa. Il desiderio di creare un arredo integrato all'architettura ha fatto scartare i mobili tradizionali. Lo spazio è ampio e il bancone gira su due lati di questa grande stanza che in origine era una stalla. La scelta dei colori e dei materiali segue lo stesso criterio di assoluta semplicità. Le pareti sono state rasate in arenino misto a calce e non sono state dipinte per lasciare l'effetto mosso e non finito. La struttura è realizzata in mattoni rivestiti in cemento grigio, lisciato a mano e impermeabilizzato con un trattamento finale che lo rende più pratico nell'utilizzo, anche se i segni e le imperfezioni sono la sua caratteristica principale. I montanti verticali e le mensole orizzontali sono caratterizzati dallo stesso spessore, di 10 centimetri. E questo è proprio uno dei motivi per cui le cucine in muratura non sono l'ideale nelle case piccole: inevitabilmente si perde molto spazio. Le nicchie sono aperte, senza sportelli, per enfatizzare il disegno costruttivo. Di conseguenza piatti, bicchieri e pentole sono a vista: in questa cucina è vietato aver paura del disordine e della polvere. L'unico spazio chiuso è il vano sotto ai lavandini, dove una tenda in lino grezzo con anelli in acciaio nasconde le parti più tecniche e i contenitori per la raccolta differenziata. Non ci sono pensili e l'illuminazione del piano lavoro è risolta con normali lampadine con calotta argentata, montate su portalampadine in ceramica bianca. Tutto all'insegna dell'essenzialità e della riduzione. Per questo, anche l'arredo è ridotto al minimo: un tavolo quadrato, una grande lampada Sonora di Magistretti che lo illumina e le sedie in griglia bianca di Harry Bertoia per Knoll. Così i veri protagonisti sono i fiori colorati del giardino.

A lato del piano cottura in acciaio c'è un grande tagliere in legno realizzato su misura. La parete dietro è protetta da una mano di smalto bianco lucido, che sale dietro ai fuochi. Una nicchia scavata nella muratura portante ospita barattoli, libri, zuppiere. Mentre nelle due teste di ceramica bianca di Caltagirone ci sono i fiori di campo raccolti in giardino

*Architetto e giornalista, ha fondato Studio '98 a Milano

GLI OGGETTI

DISPENSA

a cura di
Redazione Cook

PROTEICI

I Choco Cookies della linea Farmo Protein hanno un alto contenuto proteico (20 g su 100 g). E grazie alla farina di riso sono naturalmente senza glutine. Con gocce di cioccolato, sono uno spuntino gustoso ed equilibrato

GIGANTE GENTILE

Dalla vendemmia 2015 una selezione speciale dell'Amarone Costasera, il gigante gentile di Masi. Protagonista è anche l'Oseleta, vitigno autoctono veronese. Il vino è frutto di un affinamento di minimo tre anni

SENZA ZUCCHERO

Dall'arancia alla fragola, dal cocco all'ananas, F.lli Orsero firma una linea di spremute e frullati freschi, lavorati a freddo e confezionati senza l'aggiunta di coloranti, aromi, acqua o zuccheri. La bottiglietta è 100 per cento riciclabile

DELICATO

Nel Frantoio di Sant'Agata D'Oneglia (Imperia) dalla lavorazione a freddo di sole olive taggiasche si ottiene anche l'Olio extravergine d'oliva Riviera Ligure DOP «Riviera dei Fiori». All'assaggio si presenta con un aroma dolce. È ideale per preparare salse e dessert raffinati

Carte da parati, sedute iconiche, tessuti che arredano come fossero quadri e poi ceramiche e pregiati utensili per la cucina
I migliori «pezzi» per la casa che abbiamo visto al Salone del Mobile di Milano

a cura di
Isabella Fantigrossi

EFFETTO DESIGN

JANNELLI & VOLPI
ALESSANDRO ENRIQUEZ

Ecco Enriquezland, una collezione di wallpaper coloratissima — tutta cuori, fiori, galline, atmosfere italiane e tanto cibo — realizzata dallo stilista insieme a Jannelli & Volpi. Un inno all'Italia dai tratti luminosi e vivaci, ricca di simboli d'amore: un'antologia di 50 disegni che raccontano uno stile di vita e trasmettono un messaggio ben preciso: amare!

LISA CORTI
LA MINERVETTA

Trapunte, tovaglie, cuscini che sommano il gioco di armoniosi contrasti tipico di Lisa Corti e lo stile post-decò de La Minervetta. Per celebrare i 60 anni della stilista milanese, la collezione estiva nasce dalla collaborazione dell'hotel-casa creativa dell'architetto Marco di Luca sulla costiera sorrentina. Tra gialli, rossi e blu accesi, un omaggio alla tavolozza mediterranea

CON BERGNER
BENETTON HOME

Stampe pop e colorate con mele, ciliegie e pere. Che ricalcano i motivi dell'ultima collezione moda. Ecco la nuova collezione Benetton Home, frutto di un accordo esclusivo con Bergner, acquistabile all'interno di un pop-up store aperto fino al 15 giugno in via Capelli 1 a Milano: articoli per la cucina, il bagno e la zona notte, dai piatti ai grembiuli, dalle tovaglie agli accappatoi alla biancheria da letto

OLTRE
SOCIETY LIMONTA

Legno, marmo e porcellana, plasmati dal savoir-faire artigianale, si trasformano nei taglieri e nei centritavola di Riccardo Monte, nel portatovagliolo di Dario Antoniali e nei candelieri, nei vasi e nella brocca di Beatrice Rossetti. La OLTRE Society Design Collection si arricchisce di nuovi oggetti di design grazie alla collaborazione con designer emergenti e affermati

LADY PLATE
ANTONIO MARRAS

In ceramica smaltata e bordo giallo, decorata con un'illustrazione astratta di Antonio Marras che raffigura una donna. Lady Plate è solo uno dei pezzi della collezione Home dello stilista sardo, che si è vista nel temporay bistrot e restaurant della Famiglia Rana nello showroom milanese Nonostante Marras. Perfetto anche come decorazione

PHILIPPE STARCK
MONSIEUR DIOR

Dopo la sedia Miss Dior, che lo scorso anno ha inaugurato la collaborazione tra Philippe Starck e Maison Dior, ecco quest'anno Monsieur Dior. La rivisitazione del designer dell'emblematica sedia Dior Medallion in omaggio al fondatore-couturier della casa francese. Tessuto toile de Jouy, disponibile in rosa e bianco o arancio fluo

LIVING INSIDE OUT
MISSONI

Le nuove sedute pouf sagomate di Missoni, a ciambella o a panettone, sono presentate nell'allestimento, curato da Alberto Caliri, della casa di moda lombarda come forme e creature insolite ed ironiche: un mix & match di colori e matericità per far esplodere di gioia la casa. Nelle tinte blu, giallo, rosa, verde, arancio e grigio fumo

DRESS LIKE YOUR TABLE
LUISA BECCARIA

Si chiama Dress like your table la collezione Home di Luisa Beccaria che si ispira a quella moda di questa primavera Making Waves. Lino, sangallo, cotone e chiffon in colori pastello e grafiche floreali che definiscono le tovaglie ma anche i calici dipinti a mano. Per una tavola informale ma chic, tra il rosa e l'azzurro

MAMMA MILANO
LA DOUBLE J

«Ghirlanda» sono i piatti con motivo floreale che evoca il lussureggiante glicine che fiorisce in città ogni primavera. Mentre «Cortile», con sofisticate spirali, richiamano i cancelli in ferro battuto dei maestosi cortili. Mamma Milano è la lettera d'amore alla città lombarda di La DoubleJ. Con la sua nuova collezione di articoli per la casa, la stilista J.J.Martin propone porcellane e biancheria ricamata con disegni intricati e tonalità eleganti ispirate ai tesori nascosti di Milano.

SAMARCANDA
LABORATORIO PARAVICINI

Ogni pezzo della collezione Samarcanda è diverso dall'altro, per una tavola dal sapore medio orientale. Lungo l'antica via mercantile che collegava la Cina al Mediterraneo sorge Samarcanda, città crocevia di culture e tradizioni. La nuova collezione di piatti del Laboratorio Paravicini ci riporta sulle tracce di questo antico passato reinterpretandone lo spirito multiculturale

VILHELM LAURITZEN
CARL HANSEN & SØN

Leggera e sontuosa, generosa imbottitura e piedini in ottone, è la VLA61 Monarch Chair firmata da Vilhelm Lauritzen per Carl Hansen&Søn. Realizzata dal celebre architetto danese in 10 esemplari nel 1944, la VLA61 si presenta oggi al grande pubblico. In blu, panna e azzurro

ALBERTO LEVY GALLERY
CLARA BONA

Tre collezioni di tappeti realizzati da Alberto Levi Gallery in collaborazione con l'architetto Clara Bona che per la prima volta si cimenta nel progetto del tappeto, da considerare come mobili antichi o opere d'arte per arredare casa. Due linee per l'indoor (una palette di colori pieni e intensi e una bianca in lana) e una pensata per arredare giardini e terrazze

LE PEONIE ROSA PER DONARE AFFETTO

INGREDIENTI

Una spugna da fioristi, cellophane, carta o stoffa floreale o colorata, camomilla, garden roses, verdi mix, peonie, spago o nastro.

Finalmente ci siamo. È tempo di peonie! In Oriente le venerano da migliaia di anni come fiori portatori di fortuna e come buon auspicio per un matrimonio felice. In effetti la peonia è anche oggi il preferito dalle spose: addirittura il Feng Shui raccomanda di tenere un dipinto raffigurante le peonie in casa per mantenere l'armonia di coppia. Nell'antica Cina erano talmente tenute da conto che venivano inserite nel corredo matrimoniale. Ovviamente poi, a seconda del colore, questi splendidi fiori assumono significati diversi: le bianche simboleggiano bellezza, le rosse passione, quelle rosa affetto. Sono quest'ultime le prescelte per preparare una composizione piena d'amore per festeggiare al meglio il mese di maggio che sta per cominciare. Prendete la spugna da fiorista precedentemente bagnata, sagomata e rivestita con il cellophane e ricoprite la base con della carta o del tessuto fermandolo con un nastrino o uno spago. Inserite i fiori principali cercando di dare alle peonie diverse altezze in composizione.
Una volta impostato lo stile, riempite i vuoti con la camomilla, il verde e qualche rosellina inglese per profumare la vostra opera. Se invece avete un giardino, può essere carino donare una pianta di peonia. Qualche raccomandazione: lasciate le peonie in vaso fino a ottobre-febbraio, periodo perfetto per la messa a dimora; bagnate molto durante il periodo della fioritura; in estate posizionatele in pieno sole. Come diceva qualcuno, «la peonia è una rosa che ha incontrato un Dio senza spine».

*Fioraia, gestisce il negozio Coral di Milano con la socia Tiziana Temporali

THE PLACE TO BE

Qui sopra, uno dei salotti con divani capitonné; in alto l'ingresso dell'albergo Al centro, una visione dall'alto dei giardini in piena fioritura e la Fiat 500 Spiaggina che accoglie gli ospiti al loro arrivo A destra la sala colazioni e sotto il giardino d'inverno

PASSALACQUA

di
Angela Frenda

Villa del '700, ha avuto tra i suoi ospiti illustri Napoleone, Churchill e Bellini. Grazie al sapiente restauro seguito personalmente dalla proprietaria Valentina De Santis e allo styling della stilista JJ Martin, è un albergo che ridefinisce totalmente l'hospitality *new classic*

Parte tutto dal dettaglio. E a Villa Passalacqua lo sanno bene. Nulla, infatti, è lasciato al caso. È stato questo il mantra della famiglia De Santis (imprenditori alberghieri già proprietari dell'iconico Grand Hotel Tremezzo) quando hanno cominciato il restauro di Villa Passalacqua, edificio acquistato nel 2018 ed edificato sul finire del 700 dal Conte Andrea Lucini Passalacqua su un terreno di proprietà di Papa Innocenzo XI. Qui hanno infatti soggiornato Napoleone Bonaparte e Winston Churchill, mentre Vincenzo Bellini, che ne fece la sua dimora, vi compose due delle sue opere piu famose, La Norma e La Sonnambula. E proprio in omaggio al suo genio è stata creata la Suite Bellini, la più ampia del Lago di Como. Ma Villa Passalacqua non è (solo) storia. È forse uno di quegli alberghi che si inseriscono nel canone della hospitality *new classic*. Durante la primavera, il Lago si trasforma in un tripudio di colori e profumi tra azalee, rododendri e camelie in fiore. Qui, ogni angolo invita ad assaporare il «Dolce far niente» in un'atmosfera sospesa nel tempo: dai Giardini all'italiana, dove soffermarsi per ammirare un'istantanea del lago, alla piscina – circondata dai vivaci ombrelloni e lettini personalizzati dalla stilista JJ Martin – ideale per una siesta pomeridiana. Ci si può sfidare a bocce nel campo immerso nell'orto oppure a tennis sul campo in terra rossa con vista panoramica, allenarsi nella palestra all'aperto con affaccio sull'antico uliveto che produce olio da generazioni o raccogliere le uova fresche dal pollaio al sorgere del sole, mentre la natura si risveglia.

Qui si viene per essere coccolati tra corpo e mente. La prima sorpresa è una Fiat 500 Spiaggina elettrica di un arancione brillante con sedili in vimini, che attende davanti all'ingresso per accompagnare l'ospite lungo i viottoli che si snodano tra gli otto terrazzamenti dei giardini, fino a discendere giù al lago. ma è la ristrutturazione sapiente, dove nuovo e preesistente convivono perfettamente, a lasciare a bocca aperta. Merito di Valentina De Santis, donna eclettica e illuminata, che ha sovrinteso l'intero progetto con il suo occhio contemporaneo e attento. Già alla reception un divertente armadio antico custodisce le chiavi delle suites, impreziosite dal logo a forma di luccio (che ricorre anche su maniglie, box d'argento e tessuti).

L'hotelier Valentina De Santis

Ogni ambiente poi vive di luce propria. Arredi, suppellettili e tappeti antichi contribuiscono a enfatizzare questa diversità. Il florilegio di affreschi, stucchi e decori nei toni pastello, il seminato veneziano e il cotto lombardo dei pavimenti, le colonne, i camini e gli scaloni di marmo si abbinano a nuovi interventi di artigiani e botteghe storiche che rappresentano l'eccellenza del Made in Italy nel mondo. Come

Barovier & Toso, Il Bronzetto, Fortuny, Barbini. Oltre ai marmi policromi utilizzati nei bagni che arrivano dalle cave di Carrara e Verona.

Molte delle coccole che troverete a Villa Passalacqua passano (anche) dal gusto. La prima meraviglia sarà la colazione. Preparatevi a trovare le migliori eccellenze culinarie della tradizione italiana a disposizione su una tavolata principesca perfettamente imbandita. Ci si può sedere sotto i tendoni a righe del terrazzo panoramico, nel roseto, sotto i platani ad ombrello dell'area bar, oppure nelle sale interne con divanetti capitonnè. A servirvi, personale in livrea che porterà sui tavoli allestiti con servizi Ginori vassoi d'argento con bontà di ogni tipo: granite con panna, maritozzi, torte fresche. E così anche il pranzo e la cena vi culleranno con ricette semplici ma che affondano le loro origini negli ingredienti classici della tradizione italiana. A seconda delle esigenze di ciascun ospite possono essere creati menù personalizzati, utilizzando ingredienti dell'orto. Il team di cucina è a disposizione degli ospiti per insegnare tecniche e segreti del mestiere durante divertenti cooking class. La scelta del luogo in cui mangiare è poi il tocco finale che rende ogni pasto unico a Passalacqua: che sia sotto gli affreschi di uno degli storici saloni o sotto i tendoni rigati sul terrazzo panoramico. Per un'esperienza culinaria ancor più speciale, da quest'anno gli ospiti potranno concedersi lo «chic-nic», un picnic elegante e preparato al momento, da gustare nei giardini o a bordo di una delle barche d'epoca di Passalacqua. Oltre il roseto, un'area meditativa tra le magnolie centenarie offre lo spazio perfetto per le sessioni di yoga, disponibili ogni mattina. Il Palazz (ovvero le ex scuderie, dove sono state realizzate 8 suites) ospita inoltre la Spa che offre in esclusiva trattamenti Barbara Sturm, un'area relax di ispirazione orientale e un'area umida ricavata nel tunnel sotterraneo. Per esplorare il lago e i suoi angoli più romantici da una prospettiva unica, gli ospiti potranno infine salpare dal molo privato della villa a bordo di due barche d'epoca.

LE 10 TAPPE IMPERDIBILI

di **Angelica Carrara**

GELATERIA «LE GIUGGIOLE»
Il gelato «come nonna comanda». Da Laura è naturale. Provate il gusto «torta della nonna», appunto! Ma anche «pane, burro e marmellata» *(Piazza San Martino, 3, Moltrasio)*

MORESI COMO
Maglieria di lusso. Cashmere e cotone 100% made in Italy dal 1977 *(Via Vittorio Emanuele II, 14, Como)*

«DA LUCIANO», BOTTEGA E CAFFÈ
Tavolini vista lago in una macelleria moderna dal gusto retrò (*in foto*), una bottega di famiglia dove ci si sente subito a casa *(Via Vecchia Regina, 61, Laglio)*

LOPEZ
Per inebriarsi di bellezza. Nella gioielleria e tea room di Maria Grazia Lopez troverete tutta l'arte del gioiello antico e anche un esclusivo afternoon tea *(Via Vitani, 26-32, Como)*

DEP DESIGN STORE
Il meglio dell'arredo contemporaneo, artigianale e indipendente selezionato da Doriana De Petris *(Via Paolo Carcano, 4, Como)*

FELICE GABAGLIO
L'eccellenza orafa. L'indirizzo più chic per chi è alla ricerca di gioielli unici e personalizzati *(Piazza del Duomo, 21, Como)*

LIBRERIA PLINIO IL VECCHIO
Nata agli inizi degli anni Ottanta, è rimasta un riferimento per il mondo comasco del disegno per tessuti e per tutti gli appassionati dei libri d'arte ed illustrati in genere *(Via Vitani, 14, Como)*

«PASTICCERIA POLETTI»
Tappa fissa per i golosi da oltre trent'anni. Cannoncini e veneziane sono indimenticabili *(Via Regina, 34, Cernobbio)*

«PASTIFICIO BRAGLIA»
I ravioli fatti a mano ogni giorno sono la loro specialità. Ma anche pasta, sughi freschi e piatti da asporto rigorosamente fatti in casa *(Via Francesco Muralto, 11, Como)*

«VINERIA VITANI»
Enoteca nello storico quartiere della Cortesella. Una quindicina di posti a sedere e una collezione di undicimila etichette. Per fare il giro del mondo con un bicchiere *(Via Vitani, 31, Como)*

SCUOLA DI VINO E COCKTAIL

VENEZIA

IL DRINK E IL BARMAN MIGLIORI D'ITALIA

di **Gabriele Principato**

Whisky italiano e grappa barricata di moscato Poli, Vermouth del Professore e amaro Vaca Mora. Classe '86, di Vittorio Veneto, nel trevigiano, con questa rivisitazione del Vieux Carréll, Renato De Marchi — bartender del Venice Simplon Orient Express — ha vinto la seconda edizione del «Trofeo Piazza San Marco», il premio organizzato dalla Associazione Barmen Italiani allo storico «Caffè Florian» di Venezia.

Doc nata nel 1972 che appartiene a una zona vinificata già nell'età del ferro: qui i grandi bianchi si affinano anche per 30 anni

di **Luciano Ferraro**

ALTO ADIGE TERLANO

«Mi fermo qui». Quando Klaus Gasser arrivò, 30 anni fa, alla Cantina Terlano, aveva già girato le capitali europee del vino, da Bordeaux alla Borgogna. Ma non aveva mai calcato un terreno così ricco di silicio, su una base vulcanica, in grado di trasmettere ai vini una forte influenza minerale. C'era ancora l'enologo Sebastian Stocker, che aveva messo a punto il metodo col suo nome: consiste nel far riposare i vini sui lieviti anche per decenni. Nascondeva i vini, perché ai soci della cooperativa non piaceva l'idea di rinunciare a vendite veloci. Ora che Stocker, dal 2017, non c'è più, la sua memoria è racchiusa nelle bottiglie ancora conservate in cantina, 100 mila rarità dagli anni '50. Cantina Terlano è diventata, come la definisce Gasser, ora direttore commerciale, «una macchina del tempo». Prima in botti di legno (per un anno), poi in un fusti d'acciaio, i vini di Terlano si affinano anche per 30 anni. L'ultimo nato, e il più prezioso, è il Terlaner Primo I Grande Cuvée 2020, una edizione limitata, poco più di 3.000 bottiglie, a base di Pinot Bianco (70%), Chardonnay (28%) e Sauvignon Blanc (2%). «Nasce da vigne con mezzo secolo di vita — spiega Gasser — che affondano le radici nel porfido quarzifero. Crediamo molto nel Pinot Bianco, rappresenta freschezza e struttura in questo assemblaggio, un vino che profuma di agrumi, pepe bianco ed erbe aromatiche, con una struttura compatta dal finale danzante e lunghissimo». La Grande Cuvée è l'anima di Terlano, viene prodotta dal 1893. Particolarità del terreno e microclima hanno permesso a questa zona sopra la Valle dell'Adige di ottenere una propria Doc, nel 1972, la scritta che compare sulla bottiglie è Alto Adige Terlano. Andriano, Nalles, Settequerce e Terlano fanno parte della zona del Terlano Classico. Già nel 1931 venne riconosciuta l'appellazione, con un regio decreto. Ma la storia della vocazione vinicola di questa Doc di 180 ettari è più antica. Il ritrovamento di roncole da potatura fa presumere che qui si coltivasse la vite già nel III secolo a.C., nell'età del ferro. In un documento del '400, si parla di un encomio per i vini di Terlano, risale al 1584 la menzione del villaggio come centro di produzione vinicola secondo il registro austriaco delle cantine. Ma la svolta arrivò nel 1893, quando 24 viticoltori crearono una cantina sociale. Ora i soci sono 143. Un milione e mezzo di bottiglie l'anno. Con bianchi di spettacolare longevità, freschezza e cremosità, come il Terlaner Rarity 1991.

Un gin tonic che si ottiene facendo gelare gli infusi di tre botaniche giapponesi. L'idea, che risale al 1936, riscoperta dal premiatissimo Enrico Scarzella

di **Marco Cremonesi**

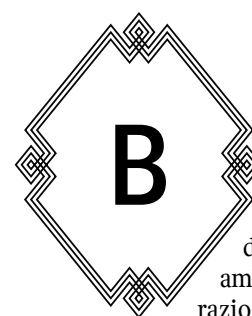
FORME DI ROKU

Bologna non è Milano e non è Roma. Fin qui, è facile, tutti d'accordo. Nelle due maggiori città, i bar di ambizione competono su lavorazioni sofisticate, ingredienti inediti, concept innovativi. Drink che puoi ammirare per l'idea, la realizzazione e infinite ragioni. Qualche volta, si possono apprezzare persino al di là del sapore: cocktail che ti incuriosiscono con promesse inedite, in bocca possono essere... beh, sorprendenti. Non è una critica: gli esperimenti sono fatti per sperimentare, ed è solo così che si trovano nuove strade del gusto e, perché no, del marketing. Che è poi anche la spinta per andare al bar invece che mescolare nel bicchierone di casa una tazzina di gin, una di Campari e una di Vermouth, parti uguali. A Bologna, città universitaria meno dispersiva e di antica qualità della vita, forse si bada di più al sodo: i drink devono, per prima cosa, essere da bere. Le divagazioni vanno bene, la ricerca pure. Ma in bocca, il drink non può spiazzare più di tanto. Enrico Scarzella, veneto trapiantato in Emilia, lo sa benone. E così, il suo Forme di Roku è e resta un Gin Tonic. In cui il ghiaccio, però, ha forme inedite. E soprattutto, sapori speciali: è ottenuto facendo gelare gli infusi di tre delle particolari botaniche del gin Roku, orgoglio del Giappone oggi diffusissimo anche da noi. Attenzione: non è una trovata di stamattina, il Roku esiste dal 1936. Ed è effettivamente un'esperienza diversa dal comune. Prepariamo il drink. Si porta l'acqua a ebollizione, si spegne e si lasciano infondere separatamente tre botaniche: il tè Sencha (il più diffuso dei tè verdi giapponesi) per 5 o 6 minuti; le scorze fresche dello yuzu (l'agrume che spopola nelle cucine à la page) e quelle dei fiori di ciliegio (si trovano in erboristerie) per 3 o 4 minuti. I tre infusi vanno poi fatti gelare: Enrico usa formine da ghiaccio a forma di foglia, limone e fiore. Quindi si prepara il Gin Tonic versando sui tre ghiacci 3 ml di gin Roku e 6 ml di acqua tonica London Essence. E dunque, è un drink evolutivo: a mano a mano che i ghiacci si sciolgono, rilasciano i loro sapori a rinforzare quelli già presenti nel gin. Se volete provarlo da chi lo ha creato, l'indirizzo è il «Velluto» di Bologna, il primo locale interamente concepito da Enrico Scarzella. Un locale attivo tutto il giorno, dalla colazione al dopocena, in cui la mano del premiatissimo Enrico Scarzella (recentemente, anche da «Bargiornale») si sente tutta.

ILLUSTRAZIONE DI FELICITA SALA

PODCAST & CO

ANDRÉS E CRENN DAVANTI A UN CALICE

di **Benedetta Moro**

Davanti a un bianco fruttato del vitigno Albariño, originario della Galizia, lo chef José Andrés ha invitato l'amica e collega Dominique Crenn a raccontarsi durante una puntata del suo podcast Longer Tables (su YouTube). Hanno parlato di tante cose: dall'esperienza di Crenn con il film The Menu a come la serie tv Starsky&Hutch anni '80 sia stata la ragione per cui si è trasferita negli Usa dalla Francia.

I suoi spumanti a base Durella sono richiestissimi da enoteche e ristoranti. Allievo del pioniere Angiolino Maule, sta riscrivendo la storia del vino naturale: «Non esiste, ciò che conta è la vitalità del suolo»

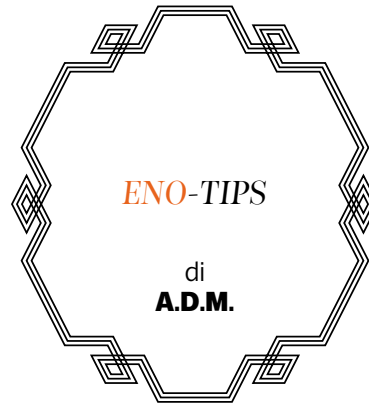
Daniele Piccinin, classe 1980, è il titolare di Muni, azienda vitivinicola di San Giovanni Ilarione (Verona), nel cuore della Lessinia. Produce 60mila bottiglie tra spumanti e vini fermi *(Crediti:* location «Motelombroso», il ristorante di Alessandra Straccamore e Matteo Mazza a Milano

DANIELE PICCININ

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Valentina Sommariva, styling di Giulia Taglialatela

Questo è uno di quei casi in cui arriva prima il vino del vignaiolo: assaggi una bottiglia di Arione, il metodo classico ottenuto da uve Durella in purezza, rigorosamente a dosaggio zero, in un ottimo ristorante stellato («Damini macelleria & affini», ad Arzignano, Vicenza) e ti chiedi «ma chi ha fatto questa chicca?». La risposta è Daniele Piccinin, classe 1980, ex cuoco, ex titolare di un ristorante a Chiampo, innamoratosi del vino per caso a vent'anni, quando dalla cucina è uscito in sala e di bottiglie non capiva niente. «Ho iniziato a studiare per servire i clienti, e mi si è aperto un mondo. Poi un giorno ho assaggiato un Recioto 1999 di Angiolino Maule, pioniere dei vini naturali, e mi si è aperto un altro mondo. Ho scoperto sfaccettature che non avevo riscontrato nel vino convenzionale, almeno in quello che avevo bevuto io. Sono andato a trovarlo, a Montebello Vicentino. Volevo capire come un grappolo d'uva potesse trasferire quel gusto, quei profumi, nel bicchiere. E mi è cambiata la vita». È stato Maule, infatti, a proporre a Piccinin di fare vino: gli aveva letto il fuoco sacro negli occhi. Piccinin si è arreso a quell'urgenza: ha piantato del Pinot nero nel piccolo terreno di sua madre a Vestenanova (Verona), per tre anni ha lavorato al ristorante e in vigna. Poi ha venduto il locale, e con i proventi ha acquistato vigneti già vitati di Chardonnay, Durella, Merlot e Cabernet Sauvignon «ai muni», sopra San Giovanni Ilarione (Verona), zona che oggi dà il nome all'azienda (Muni, appunto). Maule gli ha affittato parte della cantina per la produzione, e nel 2006 sono uscite le prime annate di vini fermi: «Siamo andati avanti per tentativi: volevo fare vino con due soli ingredienti, uva e pochissima anidride solforosa. Fermentazione solo spontanea. Vino naturale, insomma, anche se questa formula non ha alcun significato, perché una definizione vera e propria non esiste. Infatti non lo scriverei mai sulla bottiglia: quello che per me è importante è avere un suolo fertile, in grado di trattenere l'umidità. E poi un vigneto ben inserito nell'ambiente, non monocultura: dalle analisi sui nostri appezzamenti emerge che il rapporto tra insetti predatori e preda è uno a uno, come in natura. Questo, per me, è quello che conta. Poi riduco la meccanizzazione e i trattamenti al minimo, e solo con rame e zolfo. Sono certificato bio ma le certificazioni valgono fino a un certo punto: a parlare per me è la vitalità del suolo». Oggi Piccinin possiede dieci ettari, la cantina e l'impianto di imbottigliamento, dove produce 60mila bottiglie. I primi spumanti risalgono al 2013 e, come gli altri suoi vini fermi (in tutto cinque referenze) sono richiestissimi nelle enoteche e nell'alta ristorazione. «Abbiamo già venduto tutto, per le prossime bottiglie bisogna aspettare la primavera 2024», dice. Soddisfatto sì, ma mai del tutto: «Mi sento sempre inadatto! C'è così tanto da sperimentare, a livello agronomico ed enologico... Ora sto lavorando sulle fermentazioni in legno e su spumanti sempre più lunghi, fino a 120 mesi sui lieviti. Non basterà la mia vita per capire il mistero del vino».

ENO-TIPS

di **A.D.M.**

L'EVENTO/1

LAMBRUSCO A PALAZZO

Torna l'evento dedicato al vino che unisce quattro province: Modena, Mantova, Reggio Emilia e Parma. «Lambrusco a Palazzo» — 6 e 7 maggio, nell'antica Abbazia di Polirone a San Benedetto Po, nel Mantovano — accoglierà 180 etichette di Lambrusco, per incuriosire esperti e appassionati.

IL LIBRO/1

CHAMPAGNE MAGNUM OPUS

Una guida alla degustazione e all'acquisto, ma soprattutto un omaggio al vino: è *Champagne Magnum Opus* (Rizzoli International), il volume dello svedese Richard Juhlin, uno dei massimi esperti internazionali e fondatore di *champagneclub.com.* Qui riassume e condivide tutte le sue conoscenze.

L'EVENTO/2

ALLA SCOPERTA DEL CILIEGIOLO

A lungo considerato fratello minore del Sangiovese, usato solo per tagli, oggi il Ciliegiolo, vitigno autoctono della Maremma, viene vinificato in purezza ed è protagonista di una Doc. Ora anche un evento lo celebra, «Ciliegiolo di Maremma e d'Italia», il 7 e 8 maggio alla fortezza Orsini di Sorano (Grosseto).

IL WINE RESORT

FORESTERIA PLANETA, ECCO «INSULA»

Residenza con 14 suites e un ristorante che si rifornisce direttamente dall'azienda agricola di famiglia, circondata da un rigoglioso giardino e dai vigneti, La Foresteria Planeta sta per accogliere «Insula», il nuovo beach club sulle dune bianche della spiaggia di Menfi.

IL LIBRO/2

LA CANTINA PERFETTA

La cantina ideale, sognata dai collezionisti e dagli aspiranti tali, composta dai più famosi e ricercati vini del mondo. *La cantina perfetta* (Rizzoli) è il libro fondamentale per tutti gli appassionati che considerano il vino un oggetto di culto, riproposto in un'edizione aggiornata, a cura dell'esperta e fondatrice di *Vino.tv* Chiara Giannotti.

L'AGENDA

11-14 MAGGIO
PORTO CERVO

IL FUTURO DEL FOOD & WINE

Da una parte il cambiamento climatico, dall'altra l'e-commerce e le nuove tecnologie. Saranno queste le tematiche d'attualità che faranno da sfondo dall'11 al 14 maggio alla kermesse Porto Cervo Wine & Food Festival organizzata al Cervo Conference Center. Ospiti saranno 60 aziende enologiche nazionali e internazionali e 20 espositori del food. Per info: *pcwff.com*
(*b.m.*)

13-21 MAGGIO
PARIGI

LE GIORNATE DEL PANE A NOTRE-DAME

A Parigi torna la Fête du pain ovvero la Festa del pane, che la città francese organizza dal 1996. Quest'anno si terrà dal 13 al 21 maggio nel piazzale di fronte alla chiesa di Notre-Dame. Concorsi, principalmente quello dedicato alla miglior baguette, dimostrazioni e degustazioni, sono diversi gli appuntamenti da non perdere. Per info: *sp-boulangerieparis.fr/*
(*b.m.*)

20-22 MAGGIO
MILANO

VINI, DISTILLATI E LA STRADA DEL BIO

Per il quarto anno torna Best Wine Stars, la manifestazione dedicata a vino e distillati in programma al Palazzo del Ghiaccio di Milano dal 20 al 22 maggio. Nell'enorme padiglione saranno presenti circa 200 aziende. Novità del 2023 è l'area bio, che sarà interamente dedicata alle aziende che hanno fatto della sostenibilità la loro mission. Per info: *bestwinestars.com*
(*b.m.*)

27-28 MAGGIO
ITALIA

CANTINE APERTE

Il 27 e 28 maggio in tutta Italia torna la kermesse Cantine aperte, che quest'anno compie trent'anni. Sono coinvolte 18 regioni e 600 cantine. Protagonista è il vino, ovviamente, assieme a concerti, esposizioni fotografiche, wine trekking (passeggiate e degustazioni), lezioni di cucina, sessioni di yoga e street food. Info: *movimentoturismovino.it*
(*b.m.*)

11-13 GIUGNO
VICO EQUENSE (NAPOLI)

IL RITORNO DI FESTA A VICO

Dopo tre anni di stop, torna la kermesse dedicata alla gastronomia che celebra valori, cultura e luoghi legata alla terra natia, la «sua» Vico Equense. Il paese di Gennaro Esposito, due stelle Michelin alla «Torre del Saracino» di Seiano — frazione costiera nel mezzo del Golfo di Napoli — che vent'anni fa ha trovato il modo per unire amatori, cultori e appassionati del gusto. E «dello stare insieme», ha dichiarato lo chef. Un evento, tanti numeri: tre giorni, cinquantamila presenze, oltre 300 chef e cento eccellenze enogastronomiche. E una crescita che negli anni si è consolidata, anche grazie alla partecipazione di chef che arrivano da ogni parte del mondo, tra cui Cerea, Bartolini, Monco, Uliassi e Romito. Insomma, una tre giorni di festa «pop» in cui l'alta cucina si mescola con le nuove promesse. Cosa succederà quest'anno in riva al mare di fronte al Vesuvio? L'appuntamento della domenica è a Vico centro dove gli chef realizzeranno i loro piatti all'interno e all'esterno delle botteghe del paese animando strade, giardini e palazzi. Lunedì, il Cammino di Seiano: street food «a tema», una passeggiata di gusto e bellezza, alla scoperta dei progetti più intraprendenti del panorama enogastronomico a Marina di Seiano. Destinazione Vivara, martedì, per visitare i reperti archeologici della prestigiosa isola. Per finire con la cena stellata, come da consuetudine, al ristorante «Pizza a Metro». Riflettori accesi sulla Campania per una festa «perbene», seguendo una tradizione solidale, che ha portato «Festa a Vico» a donare oltre un milione di euro alle Onlus partner dell'evento: l'incasso sarà devoluto all'Ospedale Santobono di Napoli, a La Bottega dei Semplici Pensieri e all'Associazione Lotta Tumori Seno.

Lo chef Gennaro Esposito

Angelica Carrara

DISPENSA

a cura di **Benedetta Moro**

BASILICO E LIMONE

Barilla riscopre una delle ricette iconiche dello Stivale con il nuovo pesto Basilico e limone. Viene realizzato con basilico 100 per cento italiano da agricoltura sostenibile e arricchito con scorze di limone

STILIZZATA

Illustrazione stilizzata, con il faro che resta protagonista, e dei colori pastello: si presenta così il nuovo packaging della Theresianer, la birra italiana nata a Trieste nel 1766, disponibile anche senza glutine

TRADIZIONE

Le penne del Pastificio Artigiano Fabbri, ottime per sughi semplici e leggeri a base di pomodoro fresco, vengono prodotte secondo le tradizionali tecniche: essiccazione lenta, temperature inferiori ai 38°C e trafilatura al bronzo

BIOLOGICO

Dalla crema di carciofi al vino, dalla pasta all'olio, questa preziosa confezione rappresenta il mondo Vignamaggio, tenuta storica nel cuore del Chianti Classico che comprende una tenuta agricola biologica e delle eleganti strutture dedicate all'accoglienza

Non hanno conservanti, garantiscono freschezza e principi nutritivi inalterati, vanno scartati se si forma la brina sulla confezione. La mini-guida realizzata da Orogel assieme alla nutrizionista Martina Donegani «Così aiutiamo il consumatore ad acquistare in sicurezza e a valorizzare il piatto»

I FALSI MITI DEL SURGELATO, UN VADEMECUM

di **Benedetta Moro**

I cibi surgelati sono poco nutrienti, sono pieni di conservanti e il congelamento casalingo è meglio di quello industriale. Una lista di concetti, o meglio pre-concetti, che potrebbe non avere una fine. A darci un taglio è Martina Donegani, biologa nutrizionista che collabora con Orogel, la società cooperativa nata nel 1967 a Cesena, specializzata nella produzione e nel commercio di ortofrutta surgelata, fresca e confetture. È lei che si appresta a smontare uno a uno quelli che definisce «falsi miti», abbastanza diffusi tra i consumatori, forse per carenza d'informazione. Lo dicono anche i dati: nonostante i surgelati siano consumati e apprezzati — dal 98 per cento degli italiani secondo un'indagine BVA-Doxa commissionata dall'Istituto Italiano Alimenti Surgelati che quest'anno compie 60 anni — per certi aspetti restano ancora ingredienti sconosciuti. Nasce così una mini guida, ideata da Orogel assieme a Donegani e disponibile sul sito dell'azienda e sui social della nutrizionista, con l'intento di fornire una comunicazione più mirata sulle virtù degli ingredienti sottozero, senza ovviamente mettere in competizione fresco e surgelato. «La verità è che i cibi surgelati possono garantire freschezza e qualità come i cibi freschi — spiega la dottoressa — e i valori nutritivi rimangono inalterati per l'intero ciclo di vita dei surgelati». Possibile sì, ma come? «Il refrigeramento a livello industriale è rapido e non permette quindi la formazione di quei microcristalli di ghiaccio, che invece si creano nel freezer di casa e che danneggiano le cellule, alterando le proprietà organolettiche e quelle nutritive». Ultimo, ma non meno importante, è il fatto che «i cibi surgelati non contengono conservanti perché per conservarli basta la catena del freddo».

Ed è così che in questo piccolo vademecum non solo si cerca di fare chiarezza sul prodotto, «che oltretutto è sottoposto a molti controlli», ma anche di fornire alcuni consigli pratici su come acquistare in sicurezza e preparare i prodotti, specialmente verdure, con ricette sfiziose e pochi grassi. Per dire, dobbiamo sottovalutare la brina sulle confezioni? Pare proprio di no, anzi, bisogna prestarvi attenzione. «Una brina leggera e fine è normale perché indica la formazione di condensa che dipende dall'umidità dell'aria. Se invece sono presenti cristalli o lastrine di ghiaccio vere e proprie, allora è un aspetto da non sottovalutare, perché significa che può esserci stata un'interruzione della catena del freddo ovvero che la confezione non è stata adeguatamente conservata nel suo percorso e quindi va scartata». Donegani poi suggerisce anche alcune accortezze da seguire durante il momento della spesa. «Acquistate i surgelati per ultimi prima di andare alle casse e portate con voi una borsa termica oppure sfruttate un unico sacchetto, in modo da mantenere la temperatura più a lungo e facendo attenzione che dal negozio a casa non trascorrano più di 30 minuti». Tutte raccomandazioni che, se eseguite correttamente, ne favoriscono un consumo migliore. Ma soprattutto permettono di sfruttare le caratteristiche principali di questa tipologia di alimento: si consuma subito, senza spreco di tempo, ma nemmeno di acqua ed energia in casa visto che è già tutto lavato e pulito. Chi acquista i surgelati li sfrutta anche per pasti last minute. D'estate e d'inverno, dal minestrone ai contorni, la scelta è davvero ampia. E a casa si può giocare a valorizzarla ancora di più. Basta mettere in atto qualche piccolo segreto. «Ad esempio, il minestrone che contiene ingredienti di tutti i colori della natura, per una ricarica di vitamine e fibre, può assumere un gusto ancora più deciso — suggerisce la nutrizionista — aggiungendo un po' di concentrato di pomodoro, un cucchiaino di curcuma e pepe nero, che migliora l'assorbimento della curcuma».

In alternativa, ormai la tendenza è quella di offrire una gamma di piatti già in parte conditi. È il caso, per esempio, dei cinque mix Crea Tu di Orogel, uscita sul mercato nel 2021 e arricchitasi alla fine dell'anno scorso con il Mix di broccoli, spinaci, carote e peperoni insaporiti con un filo di olio extravergine di oliva, zenzero, origano, rosmarino e altre erbe aromatiche per sperimentare profumi di cucina diverse, adatte soprattutto agli amanti della cottura wok. Che siano contorni o altri prodotti, tutto in Orogel viene confezionato con materiali che contribuiscono a ridurre l'impatto ambientale: dalle soluzioni monomateriali, per rendere più semplice il riciclo, alla plastica compostabile per la linea biologica, fino al cartoncino con materie prime provenienti da foreste gestite in modo responsabile, il packaging della cooperativa punta alla sostenibilità.

Un obiettivo che in realtà riguarda l'intera cooperativa che ha dato vita a Orogel Green, progetto che racchiude un percorso iniziato più di 50 anni fa quando le prime cooperative diedero vita al gruppo, allora formato da un nucleo di 11 produttori. Che oggi conta più di 1.600 soci e 2.000 dipendenti, oltre a tre stabilimenti produttivi e cinque magazzini attivi per il prodotto fresco. Tra i recenti step: un piano di investimenti di 100 milioni di euro per il triennio 2022- 2024 in cui è previsto anche il potenziamento dell'autosufficienza energetica con sistemi di produzione dell'energia innovativi e sostenibili.

CHI È

Martina Donegani, biologa nutrizionista, collabora con Orogel, con cui ha ideato la guida «Surgelati senza segreti»

«Sono cresciuta tra tortani, 'rraù e gattò di patate». Cibi della tradizione che l'attrice napoletana replica la domenica a pranzo: un rito di famiglia E alle amiche che vantano di non saper cucinare dice: «E si' pure cuntent?»

TOSCA D'AQUINO

GLI SPAGHETTI

La pasta alla Nerano è un classico della cucina campana. La ricetta è semplice, ma mai banale. «La buona riuscita dipende dalla doppia cottura delle zucchine, quelle tenere del posto, e dall'uso del provolone del Monaco»

IL PESCE

Al forno, fritto, all'acqua pazza o anche crudo, per le famiglie napoletane è il pranzo della domenica a cui non ci si può sottrarre. «Come lo prepara mio fratello nessuno mai Le migliori ricette le prendo in prestito da lui»

LE FAJITAS

«Mi appassiona la cucina thailandese, a casa replico quella messicana. I ragazzi amano le fajitas: io le farcisco con del pollo cotto in padella insieme a cipolle e peperoni speziati. Poi, però, 'italianizzo' con del formaggio a pasta filata»

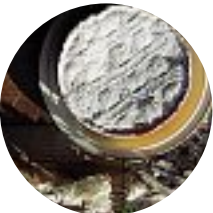
IL VINO

Non è esperta, né appassionata, ma Tosca ne riconosce l'importanza: «Se così non fosse stato, Gesù non gli avrebbe dedicato il primo miracolo (*ride*). In casa c'è sempre una scorta: roba da intenditori, mi faccio consigliare»

LA PARMIGIANA

«Quando, giovanissima, ho cominciato a recitare, quella di melanzane era la pietanza post spettacolo. Con artisti e maestranze, ci si dava appuntamento nei ristorantini più caratteristici, aperti per noi fino a notte inoltrata. Uno spasso!»

LA PASTIERA

Insieme alla crostata al cioccolato, era tra le specialità di Giuseppina, la nonna materna, di tutti la più esperta di dolci. «Lei la preparava con la 'nzogna e cioè la sugna, il grasso del maiale. Ci faceva la frolla: veniva morbidissima»

di **Chiara Amati**

«Ho delle amiche che, con orgoglio, si gloriano di non saper preparare un uovo al tegamino. "Ah, *si' pure cuntent? Ma famme 'o piacere!*", dico io. Perché il cibo è cultura, generosità, amore, accudimento. Credo che non saper stare ai fornelli sia una occasione persa. Per sé e per le persone che ti gravitano intorno». Classe 1966, napoletana del Vomero, su una di quelle colline che fan da cornice al centro storico del capoluogo campano, Tosca d'Aquino la cucina l'ha nel sangue, come quella recitazione che, di ruolo in ruolo — prossimamente sarà ancora Ottavia Calabrese ne I bastardi di Pizzofalcone 4 —, ne ha fatto una delle attrici più autentiche del panorama italiano. A sei anni interpretava con disinvoltura i copioni di Eduardo De Filippo. Tra sogni, credenze popolari e superstizioni, *Non ti pago*, con quel carico di umanità dolente e sfaccendata che poco si addice a una bambina, era un suo cavallo di battaglia. E sempre da bambina giocava a fare la cuoca. «Arrivo da una famiglia di grandi cucinieri: uomini e donne, nessuno escluso. Sono cresciuta tra tortani, casatielli, sartù di riso e gattò di patate. La domenica il ritrovo era a casa di nonna Tosca, una fuoriclasse de 'o 'rraù, il ragù: ne preparava per tutti, eravamo tantissimi. Cominciava a cucinarlo il sabato, con lentezza: le ci volevano otto ore. Poi lo lasciava decantare una notte intera. Il giorno dopo se ne mangiava a cucchiaiate. Ricordo ancora il mix di profumi che si avvertiva già in ascensore: mi è rimasto dentro come quel modo così avvolgente di dispensare coccole, a suon di ricette della tradizione. L'ho fatto mio». Oggi, tra una tournée e l'altra, è Tosca che cucina per i figli e il marito. «Capita raramente di replicare le tavolate di una volta, ma il pranzo della domenica è un rito che si perpetua. Alla mia maniera. Sono una donna del sud: il banchetto è pantagruelico. Comincio dall'aperitivo, arrivo al dolce e vado a oltranza: biscotti, cioccolata e chi più ne ha, più ne metta. Alla fine la domanda è sempre la stessa: domani che cosa preparo? Perché di amare io non smetto mai. E poi, come si dice dalle mie parti, meglio *murí sazzio ca campà diúno*».

COOK

SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

APRILE 2023
ANNO 6 - NUMERO 4

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale

ANGELA FRENDA
In redazione:

Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)

Chiara Amati

Wladimir Calvisi (coordinamento web)

Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)

Gabriele Principato

Lorenza Martini (grafico)

Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: MICHELE LOVISON

AVATAR DI STANLEY CHOW

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821
PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon
Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta
ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)